



# ほけんだより

2021年10月号

9月は涼しい日が多く、寒暖差が激しい月でしたが、これからの時期は朝晩を中心に更に気温も下がってきます。下着や上着を着用するなど衣服の調節をし、気温の変化に対応できるようにしましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。無理せず、気になる症状がある場合は受診し悪化しないよう気を付けてください。

## 行事予定

7日(木)	4歳児・5歳児視力測定
8日(金)～	全園児身体測定週間
19日(火)	0歳児健康診断

## 感染症情報

水痘 1名  
発熱、鼻水でのお休みが多かったです

## 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 身体も目も「元気のポイント3つ！」

季節の変わり目は、風邪などにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- ① 睡眠…近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- ② 運動…屋外で遊ぶ時間が長いと近視の発症率が低くなると言われています。
- ③ 栄養…ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランス良く食べましょう。

大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えましょう。



## お知らせ

10月7日(木)に4歳児・5歳児対象に視力の確認を行う検査をします。眼科のような設備の整った状況ではないため誤差が生じること、視力の確認であることをご了承ください。ご質問や心配なこと等ありましたら、看護師または担任までお伝えください。