



# ほけんだより 10月号



平成29年10月2日  
ひまわり保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## 秋かぜ・インフルエンザに注意

9月よりインフルエンザの流行がみられています。昨今では、一年中感染者が出ています。水戸市内の他園でもインフルエンザが流行してきているため、予防に努め、注意しましょう。

また、秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では、背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら下着を取り替えてあげましょう。また手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 歯科検診のお知らせ

医師 小林歯科を予定しています。

歯科検診では、歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか、虫歯はないか、歯垢が付いてないか、歯肉が腫れていないかを調べます。

