



ほけんだより 10月号

2026年10月発行
こま草保育園
看護師

朝晩は肌寒く感じる季節となりました。9月中旬より園内でインフルエンザが流行していましたが、ようやく流行が落ち着きつつあります。しかし、寒暖差や季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあり、インフルエンザではなくても発熱や腹痛・下痢で欠席されるお子さんもみえます。手洗い・うがいや衣服の調節で風邪を予防していきましょう。

秋は薄着の服装で

10月になると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。また、保育園では日中、汗をかくほど元気に動いていることが多いので、薄手の長袖や上着など暑さや寒さによって調節できる衣類をお勧めします。



11月の保健行事予定

・11月12日(木) 午後

園医による内科検診

・11月18日(水) 午前

町方歯科医師による歯科検診

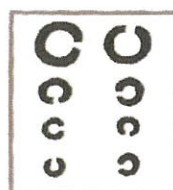
・11月24日(火) 午後

歯科衛生士さんの歯みがき教室(年長)

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歳頃にほぼ完成すると言われています。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。



こんな見え方には気をつけて！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・片目をつむったり、目を細めて見る
- ・横目や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
- ・片方の目の焦点が合わない

「見る力」は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届きにくく、見る力が育ちません。早めに治療するほど回復しやすいので、見え方の異常に気がついたら、早めに眼科に相談しましょう。