

あおぞら保育園 H25年10月

暑さがようやく落ち着き、朝夕は涼しくなりました。過ごしやすい季節になりましたね。10月は、気温差が大きくなりますから衣服調節が体調管理の大きなポイントになります。

秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、運動会に向けて丈夫な体を作りましょう。

**MINIチェック** 少し離れたところのものを指さして、左右交互に片目で見てみましょう。

**「利き目」はどっち?**

両眼で見ているときと同じように見える側が、あなたの「利き目」です。



## 目をこすっているのは?



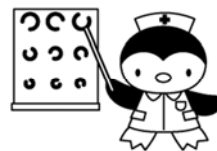
お子さんの様子から、原因を考えてみてください。

<p>髪の毛が目にかかって気になる。</p>	<p>目にゴミが入った。</p>	<p>目がかゆかったり、違和感があったりする。</p>
<p>こんな点に注意しましょう。</p>		
<p>ものもらいにかかりやすくなります。</p> <p>▶ 髪の毛や手についた細菌が感染します。前髪は目にかからない長さにしましょう。</p>	<p>強くこすると、目に傷がつくことがあります。</p> <p>▶ まばたきをさせたり、目を閉じさせたりします。痛みがある時は、眼科へ。</p>	<p>アレルギーや感染症の可能性もあります。</p> <p>▶ 発熱や鼻水、目やになどの症状がある場合は、早めの小児科受診をお勧めします。</p>

## 9月の感染症

突発性発疹 1名

・咳の風邪で数名お休みしているお子さんがいます。  
 ・市内の小学校で頭シラミが発生しており、兄弟感染で近隣の保育園でも発生しています。頭をかゆがっていたら見てあげてください。



**10月30日(水) 4・5歳児対象  
視力検査を実施します**

## 生活の見直し

<p>絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。</p>	<p>戸外で遊び、体も目もリラックス。</p>
<p>照明の明るさに気をつける。</p>	<p>緑黄色野菜を食べる。</p>
<p>ゲームは長時間しない。</p>	<p>汚い手で目をこすらない。</p>

※心配なことがあれば、いつでも園の方にご相談ください。

## 手洗い指導をします



9月の下旬から咳・鼻水・下痢症状の風邪でお休みしているお子さんも少しずつ増えてきました。季節の変わり目は最も体調を崩しやすい時期ですね。

10月末から感染力の強いインフルエンザ、ノロなどの感染症が流行る季節です。予防策は、手洗い・うがい基本となります。

そこで・・・毎日の手洗いが丁寧にできているか?

手洗いをする場面がわかっているか?

・・・をもう一度確認していきます

方法は、『目で見てわかる手洗い(でんぷん糊を使用した手の染め出し)』です!!

洗い残しの部分にポピオンヨードが付着し、ヨウ素反応で青紫色に変わります。当日、子どもたちがどんな反応をするか・・・? 楽しみです。

染め出した子どもたちの様子は、次回のほけんだよりでお伝えします。

## 気温の変化に合わせて

### 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
<p>半袖</p>	<p>長袖</p>	<p>長袖の上着</p>	<p>厚手の上着</p>
<p>10月初めごろの最高気温</p>		<p>10月末ごろの最低気温</p>	

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差が大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。