



令和5年10月2日
さくら保育園

夏の暑さもやっとおさまり、秋らしくなってきました。日中はまだ暑い日もありますが、朝晩はぐっと気温が下がり、体温調節が難しい季節です。体調に気をつけながら、思いきり外遊びを楽しみましょう。

10月の保健行事

内科健康診断



24日(火) 13:30~ (1・3・5歳児クラス)

25日(水) 13:30~ (0・2・4歳児クラス)

- *上半身を脱いで行きます。脱ぎ着のしやすい服装で登園しましょう。
- *衣服、肌着に名前の明記をお願いします。
- *お休みされた方は、後日、囑託医にて健康診断を受けていただきます。お休み予定の方は、事前に担任までお知らせください。

<9月の病気・感染症の様子>

アデノウイルス	1名
ヘルパンギーナ	2名
下痢症状	6名
嘔吐症状	5名
咳・鼻水症状	5名
発熱症状	25名

*県内の感染症状況を見ると、インフルエンザの報告数が、例年に比べて高い値で増加しています。流行前に、予防接種を受け、積極的な予防を心がけましょう。

11月の保健行事予定

尿検査

尿検査容器配付：10月30日(月)
提出日：11月2日(木)
《予備日》11月17日(金)

歯科健康診断

11月10日(金) 9:00~

朝ご飯をしっかり食べましょう

夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ご飯を食べることで上がって、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。また、朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。

朝ご飯をしっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



10月10日は目の愛護デー

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。



前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)をおこしたりする原因になります。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なガーゼやタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。