

10月のほけんだよ!

夏の暑さも徐々に落ち着き、秋らしくなってきました。空を見上げると、夏の入道雲が消え、キレイなうろこ雲にかわりつつあります。秋といえば「食欲」秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。栄養があるものをたくさん食べて、強い体づくりを目指しましょう。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、コロナウィルスやインフルエンザの予防に勤めましょう。

≪10月の健康目標≫

目を大切にする
 戸外活動を積極的に行う



インフルエンザ対策はお早めに

今年は、インフルエンザが爆発的に流行するのではないかと、何かと話題になっているのを聞いています。インフルエンザワクチンの予約が始まる時期です。感染予防・重症化予防のために、ワクチン接種をお勧めします。

子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える0、1、2歳児の肌ですが、実は大人よりも表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。また、皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



すみれナースのちょこっとコラム

毎年運動会の時期になると、園の救急バックから絆創膏が次々と無くなっていきます。理由は、さくら組が竹馬をすることで、足に豆ができて、絆創膏を貼ってまた練習するからです。絆創膏を貼りに来る子どもたちから「できるようになったよ!」の報告を受け、とてもうれしくなるすみれナースでした。

10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



早寝のためにできること

- 1 まずは早起きから**
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。
- 2 朝の光でスタート!**
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。
- 3 日中にしっかりあそぶ**
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。
- 4 午睡は15時半までに**
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。
- 5 お風呂はぬるめに**
熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。
- 6 入眠前の習慣づけを**
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

