




# 10月のほけんだより

R3年 10月5日  
封戸保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富なおいしい食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、かぜをひきにくい体づくりをしましょう。




### 今日は何の日？

**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歳ごろと言われます。子どもにとって、視力に異常が生じても自分で症状を訴えるのは難しいこと。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

～こんな時は心配です～

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



**10月15日は「世界手洗いの日」です**

～正しい手洗いで感染症予防～

私たちの身のまわりには、目に見えない、いろいろな細菌やウィルスが存在しています。これらは、私たちの手を介して鼻や口から入り、病気に感染します。現在も新型コロナウイルス感染症の流行は続いています。さらに秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザなども流行する時期です。予防の為、引き続き正しい手洗いを行いましょう。

## 子どもの皮膚のはなし

みずみずしく見える子どもの皮膚ですが、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あります。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（悩んだ時はかかりつけ医や薬剤師に相談するのも良いでしょう）などを塗って、水分や油分を補いましょう。入浴後の清潔な肌に塗ると効果的です。

### ～秋冬のスキンケア3か条～



- ① たっぶり保湿
- ② 清潔を保つ
- ③ 刺激を少なくする

## 衣服の入れ替えをお願いします

暑い暑いと思っていたのが、朝夕と日中の気温差を感じる頃となりました。日中は子どもたちの活動量も多く薄着で過ごしますが、日によっては少し涼しく感じる時もあります。そこで衣服の確認・入れ替えと名前のチェックをお願いします。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。体調の変化に気をつけましょう。

## 9月の園のようす

9月はこれといった感染症の流行はありませんでしたが、発熱や咳・鼻水などの症状でお休みする子どもさんが目立ちました。夏の疲れが出ているのかな、と感じることが多かった1か月でした。こんな時は早寝早起き・朝ごはん。規則正しい生活が健康に過ごすための近道です。秋は楽しい行事もいっぱい。基本に戻り元気に過ごしましょう。