

ほけんだよい



令和7年 10 月
こでまり保育園
～第7号～

今年は猛暑日が多くとても暑い夏でした。ようやく朝晩は暑さも和らぎ、徐々に秋が近づいて来ているように感じます。これからは昼間との気温の差も出てきますので、こまめに着替えたり、衣服の調節をし快適に過ごせるようにしていきたいですね。

また、季節の変わり目でとても身体が疲れやすくなっています。栄養・睡眠をしっかりと摂って免疫力を維持していきながら病気に負けない身体を作っていきましょう。

蚊に注意しましょう！



気温が高かった今年の夏は例年と比べ蚊に刺される頻度が少なかったのではないのでしょうか。日本に生息する蚊は、気温が約20℃～30℃を好み活発に活動すると言われています。30℃以上の猛暑が続くと、昼間に活動するヤブ蚊(ヒトスジシマカ)の動きも停滞します。今年は気温が下がって来る今から、蚊が増えてくると考えられます。これからの季節も、引き続き虫よけスプレーなどを使用して予防しましょう。また、刺された場合はとびひにならないように注意しましょう。



薄着の習慣は秋からスタート！

まだまだ日中は暑く汗をかくことが多いですが、肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなります。子どもは意外と寒さに強く、とても汗かきです。冬に向けて抵抗力をつけて丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

～薄着で過ごすポイント～

大人が長袖を着ようと思ったとき子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは一枚少なく着せる。

- ・寒い時は薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保温する
- ・お腹と背中が出ないようにする

10月10日は目の愛護デー

子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいため、気になる様子が見られたら、早めに眼科を受診しましょう。

《こんな見方は危険信号！》

- ① テレビや絵本に近付いて見る
- ② 明るい戸外でまぶしがる
- ③ 上目遣いに物を見る
- ④ 目を細めて見る
- ⑤ 目つきが悪い、目が寄っている
- ⑥ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。上記のような症状がないか普段から気にかけて見てあげましょう。



インフルエンザ対策はお早めに！

インフルエンザに感染すると、高熱・咳・鼻水・のどの痛みなどのつらい全身症状を伴います。家族内での感染も多いですので、みんなで予防を心がけましょう。

～予防のために～

- ① 予防接種を受けるようにしましょう。
- ② 外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。
- ③ こまめに水分をとり、しっかり食事・睡眠もとりましょう。
- ④ 室内の温度・湿度に注意し、こまめに換気しましょう。

