



ほけんだより 10月号

2024年9月30日
認定こども園OURS
保健室



10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やケガだけではなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

OURS でのインフルエンザワクチン接種について

1回目 10月22日（火）14：00～

2回目 11月26日（火）14：00～

★接種当日、予防接種委任状・予診票をお持ちください。

書類忘れや、記入もれ、記入間違いがあった場合には、ワクチンを接種することが出来ません。

記入後の最終確認をお願いいたします。

※書類一式は、10月の始めに配布を予定しています。



体調不良のお子さんが増えています！

体調不良（発熱・発疹症状）のお子さんが乳児クラス、幼児クラスともに増えています。

新型コロナウイルスや手足口病の報告が増えています。

体調不良時には、医療機関への受診をお願いいたします。

受診した場合には、受診結果を園へ電話またはCCSメールにてご連絡ください。

登園前に体調不良のサインがあったら、無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

発疹が見られる場合には、水ぼうそうや手足口病などの、感染が広がる病気の可能性もあるため、受診をしていただくようお願いいたします。



原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

花粉症といえば「スギ・ヒノキ」が有名ですが、夏から秋にかけて、身近に生えている雑草が原因で起きる花粉症があります。雑草の花粉は粒子が小さいため、体の内側にまで侵入するので、のどがかゆくなったり、気管支に入り込んで喘息症状が出たりすることもあります。風邪だと思っていた症状。長引くようなら花粉症かもしれません。耳鼻科や小児科で診てもらいましょう。



目がはれぼったくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- 1 **2歳以下の子どもには、長時間見せない！**
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 **つけっぱなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 **乳幼児に一人で見せない！**
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 **授乳中、食事中は消す！**
- 5 **乳幼児にも、つきあい方を教える。**
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 **子ども部屋に置かない。**



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見るのが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみませんが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

