



# 10月ほけんだより



令和4年10月1日

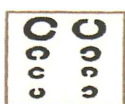
矢田野こども園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすく、様々なことにチャレンジしやすい季節です。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食材をいろいろ食べて、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 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。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

## 尿検査があります。

提出日は10月18日(火)です。



当日の朝の尿しか検査できませんのでご注意ください。

詳しくは後日お知らせします。ご協力をお願いします。

## 『ウイルス性胃腸炎・嘔吐下痢症』

(ノロウイルス・ロタウイルス等)

### の流行時期です

ウイルス性胃腸炎は、においの強くない水様便の下痢が多く、血便が出るケースは少ないです。嘔吐下痢症とも呼ばれ、風邪と同じように流行し、多数の子どもが罹患します。急に吐き始め、その後下痢になるというのが典型的な症状です。

胃腸炎と診断された場合は、脱水を起こさないように水分を少しずつこまめに補給するように努めましょう。

また、家族にうつる場合も多いため、手洗いを十分にしよう心がけましょう。



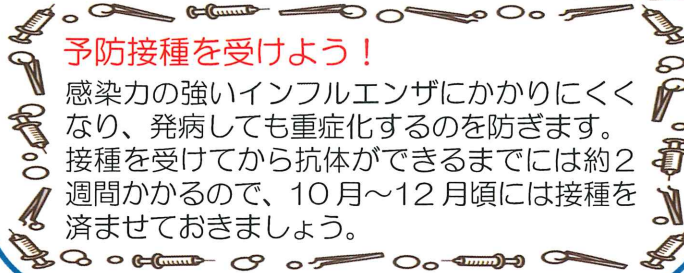
## インフルエンザ対策

- 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- 肌着を着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- 適度に運動をする。
- 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。



### 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



## 引き続き新型コロナウイルスにご注意ください！

全国、石川県、小松市において、感染者数は減少傾向にありますが、今後も基本的な感染対策を引き続き行っていましょう。

お子様およびご家族に37.5度以上の発熱など体調不良があった場合は、登園を控え、速やかに医療機関での受診をお願いいたします。

また、新型コロナウイルスに感染した場合、濃厚接触者に特定された場合、PCR検査を受けている場合は、速やかに園に連絡くださいますようお願いいたします。

## 感染拡大防止へのご協力をお願いします

### 【移動】

- 本人や家族の体調が悪い場合は外出や移動を控えましょう
- 混雑した場所など感染リスクが高い場所は慎重に

### 【飲食】

- 感染対策を行っているお店を利用しましょう
- なるべく少人数で、会話するときは(大人は)マスクを着用

### 【家庭内】

- こまめな手洗い、うがい、(冷房中も)換気をしましょう
- 高齢者や基礎疾患のある方は、いつも会う人とはしか会わないなど感染リスクを減らしましょう
- バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠、笑顔で免疫力アップ