



ほけんだより

ステラ保育園 看護師 砂川礼子

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。この時期は風邪をひきやすいので、きちんと肌着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

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。外で十分遊んで、たくさんの景色を見ることで視力は育っていきます。



こんな見方は危険信号！

- テレビや絵本に近づいて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目づかいに物を見る
- 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事を自覚できない為、こ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下さい。



秋かぜに注意

この時期は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り換えてあげましょう。

日中は暖かいです、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる服を用意するといいですね。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大がおさまらない状況が続いています。引き続き感染症対策をしっかりと行っていきましょう

