

# 10月のほけんだより



朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。この時期、衣服の調節をしながら、薄着の習慣を身につけ、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない丈夫な身体づくりをしていきたいですね。子どもたちが元気に過ごせるよう体調面をしっかりとみていきますね。

### 10月の保健行事

- 10月1日（火）身体測定  
(5歳児・4歳児・2歳児)
- 10月3日（木）身体測定  
(3歳児・1歳児・0歳児)
- 10月24日（木）  
加古川市歯科指導（5歳児・4歳児対象）
- 10月31日（木）内科健診  
(10時より開始 全園児)

### インフルエンザ予防接種が始まります！

10月から、各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。発病すると重症化しやすい子どもは特に接種を受ける事を勧められています。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。十分な抗体ができるまでには2回目の接種から2週間以上かかるため、12月からの流行期に入る前に1回目の接種は遅くとも1月上旬までには済ませることができると良いですね。

※10月31日（木）は内科健診です。  
お休みのないようよろしくお願いします。  
診察時頸部も診ます。髪の毛のお友だちは髪の毛を結ってくるようご協力をお願いします。

### 9月の感染症

熱	30名
新型コロナウイルス	1名
マイコプラズマ肺炎	2名
手足口病	2名
溶連菌	3名
胃腸炎	2名

※咳、高熱を繰り返す子が数名いました。  
乳児クラスでは下痢・嘔吐の子もでています。



10月12日（土）は運動会です！！  
当日けがをしないためにも、日頃の体調管理に気をつけていきましょう。前日は早めに布団に入り、たっぷり睡眠をとり、朝はしっかり食事をとって、排便も済ませておきましょう。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

10月10日

### 目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力は6歳にほぼ完成すると言われています。人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれています。人にとって目はとても大切なものです。この機会に、子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早めの受診をお勧めします。

生まれてすぐ  
視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1歳  
視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3歳  
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳  
視力 1.0

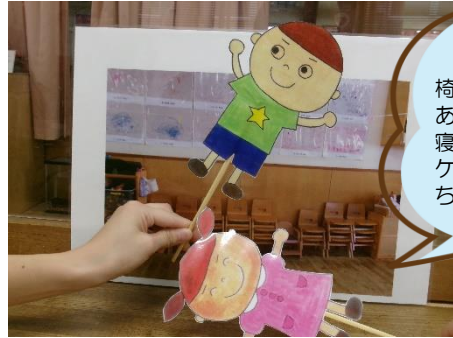


ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。



9月の5分間保健指導は『9月9日は救急の日』ということで、保育園の部屋の中、廊下、園庭、遊具の写真を使用し、いつもどんな生活や遊びをしているのかを子ども達に聞きながら、どんなことが危ないのか話し合いました。また、そう組さんやほし組さんには小さいお友だちが危ない事をしていたら、「〇〇だから危ないよ～」と教えてあげることができると素敵だね。とお話しています。日常生活の中は楽しい事がたくさんありますが、ちょっとした事で大きなケガや事故につながります。子どもも職員もその時々を振り返りながら、楽しく安全に保育園で過ごせるよう声を掛け合っていきたいと思います。

前見て走ってないよね～！どうなっちゃうかな～？？  
『お友だちとぶつかる！！』  
『こけちゃうかも！！』



椅子の上からジャンプ！！  
あ！椅子の下にお友だちが寝てる！ジャンプした子どももケガするし、下にいるお友だちもケガするよね。



2歳児さんに、2回目の「ぶくぶくうがい」の保健指導を行いました。今回はお水を使用し「ぶくぶくぶく～♪」なんと！！クラスの全員が上手にできました！！お口の中がスッキリしたね♪ご飯を食べた後は虫歯予防にこれからも続けていきましょう！！お家でも練習してくれていたお友だちもいると聞いて、嬉しく思いました。



### ●職員研修の紹介●

毎月、看護師と各クラスのリーダーの先生で保健保育会議を行っています。今月どういう病気が流行っているのか、また予防策はどういった事ができるのか話し合っています。また、ケガ報告を行い、どういう状況でケガが起きたのか分析を行い、同じケガを繰り返さないために活動内容や、環境、人の配置等をどのように行えばよかったのか振り返りを行っています。そして、ケガをしにくい身体作りについても食事面や運動面の様子を話し、遊びの中でどう保育していくのかも考えています。また、KYT(危険・予知・トレーニング)研修や、アナフィラキシーショック時の緊急対応(エピペンの使用方法)、水遊びやプール時に溺れた時の対応、てんかんや熱性けいれんの勉強会や緊急時の対応ができるようシミュレーションを実施しています。安心して毎日楽しく子ども達が保育園で過ごせるよう、安全管理について今後も継続して職員間で意識を高めていきたいと思っています。

