

朝晩、少し過ごしやすくなりましたね。

今年は、まだ日中の暑さは続き、秋が短く、冬が急にやって来ると言われています。



一日の気温の変化に対応できるように、登園には薄手の長袖を多めに、ご準備頂くと助かります。

9月の病気

発熱 のべ 62名 RS 9名 コロナ 1名 アデノ 1名

- \*低年齢クラスではRSが流行しました。
- 高年齢クラスでも原因不明の咳と鼻水を伴う発熱が流行しました。
- ・朝晩涼しくなり始めてから、鼻水が出ている子がずいぶん増えています。
- ・乾燥による肌荒れにも気を付けましょう。

10月の保健行事

乳児身体測定 10/6(月)・7(火)  
 幼児身体測定 10/8(水)  
 保健指導の予定 「鼻のかみ方」  
 クラスや日程は未定

9/24・26

みどり組さんの視力検査をしました。



こんなメガネをかけて、  
3m離れた所から...

毎年恒例の、就学に向けての視力検査。

5~6歳の視力は、1.0以上が標準。6~8歳頃には目の機能は完成。

何と！その後、視力は低下していくというのです。

ということは…「小学校低学年の視力のピーク」ってこと？

自分の目・お友だちの目、どちらも大切にしましょうね

\*判定が0.8に満たない人には、眼科受診をお勧めしています。



たべたの だあれ？



Q、まん丸ドーナツ、  
食べたのは誰？  
A、パンダ！

10月10日は、目の愛護デーです。

まずは check !

子どもの目、ちゃんと見えているかな？

※見た目の異常(目や黒目の大きさ、色、まぶたの状態など)は除外しています。

- 話しかけてもちゃんと目が合わない。
- まぶしそうに目を閉じたり、パチパチさせたりする。
- よく目をこする。
- 明るい戸外に出たときに、片目をつぶる。
- 首をかしげたり、体を傾けて見る。
- 目を細める、上目づかいや横目、あごを上げて見るなど、不自然な見かたをする。
- テレビに極端に近づいて観る。
- フラッシュをたいて撮影した写真で、片方の目だけ違う色に光って写っている。
- 写真に写ったとき、黒目が内側もしくは外側に寄っている。
- ぼんやり気を抜いているとき、左右の黒目がそれぞれ別の方向を向いている。

→ 1つでも当てはまっていたら、眼科を受診してみよう

「目にいいこと」をしよう!



- ・遠くの景色を見よう。
- ・アウトドアやスポーツで大きく目を動かそう。
- ・適度に紫外線(バイオレットライト)を浴びよう。



- ・絵本やテレビを見る時は、明るい部屋で。
- ・絵本やタブレットは30cm以上離して、30分に1回は遠くを見よう。



- ・バランスの良い食事  
ビタミンやミネラルを取ろう。

インフルエンザ予防接種を受けましょう。

10月に入ると、小児科で一斉にインフルエンザの任意接種が始まります。

費用(4000円程度/1回)がかかりますが、重症化を防ぐために、接種されることをお勧めします。

