

保健だより

やまと第一保育園

2015・10月

芸術にスポーツ、読書、そして食欲の秋。そして10月10日は「目の愛護デー」です。目と目を合わせる、アイ・コンタクトは、コミュニケーションの基本といわれます。おうちの方も忙しい毎日だとは思いますが、秋の夜長少しテレビを止めて子ども達と本を読んだり、お話をする機会がもてるといいですね！！

もうすぐ運動会です。子ども達は一生懸命練習に励んでいます。

当日はお父さん、お母さんの出番もあります。張り切りすぎて怪我のないように今から少し体をならしておきましょう。

9月の欠席状況

	鼻水・咳	熱	下痢 嘔吐	とびひ	流行性耳下腺炎	その他
つくし	3名	2名				
たんぽぽ						
すみれ		5名		1名		湿疹1名
ちゅうり っぷ	1名	5名				
すずらん	3名	1名	2名			
ばら	4名	3名			2名	
合計	11名	16名	2名	1名	2名	1名

合計33名の子どもがお休みしました。気温の変化の激しい時でしたが、体調を崩す子どもは少なかったように思います。

10月の保健行事

- 14日(火) 秋の内科健診(全園児対象です。お休みのないようお願いします)
- 20日(火) 0. 1. 2歳児身体測定
- 21日(水) 3. 4. 5歳児身体測定・・・19日予定していましたが、都合により変更になりました。

**10月10日は
目の愛護デー**

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがかる
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている




よく見えるいい目になるために！

- *テレビは明るいところで見ましょう
- *時間は30分～1時間
- *テレビから2メートルぐらい離れてみましょう
- *時々遠くのものを見るようにしましょう
- *夜は早く寝るようにして目を休めてあげましょう

秋の恵みは目にもいい！

目に良い栄養 A B C
 ビタミンA・・・ほうれん草、カボチャ、ネギ、にら、
 ビタミンB1、B2・・・サンマ、シャケ、サバ、いわし、かきなど
 ビタミンC・・・柿、みかん、ブロッコリーなど
 これらの食べ物は、視力の低下を防ぎ目の機能を回復するのに役立ちます。
 おいしいうえに、目にもよいとは、まさに秋の恵みです。

薄着で元気！

肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外に寒さに強いと言われています。冬に向け抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけましょう。

薄着で過ごすコツ

- ・寒い時は薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保温する
- ・お腹と背中が出ないようにする

子どもの皮膚は？

みずみずしく見える0、1、2歳児頃の肌は、大人より表面を覆っている表皮がずっと薄いので、乾燥しやすいのです。又皮脂の分泌量も少ないため、バリア機能も低く、汚れや汗などの刺激ですぐに荒れたり、かぶれたりすることも。季節の変わり目は乾燥しやすいので、肌に合った保湿クリームなどをこまめに塗って、水分や脂分を補いましょう。



「流行性耳下腺炎について」

原因菌：ムンプスウイルス

感染期間：耳下腺の腫脹前3日から腫脹出現後4日間は感染力が強い。

潜伏期間：2～3週間

症状：片側または両側の唾液腺の痛みと腫れ（耳下腺が最も多い）

腫れは3日がピークで6～10日で消える。

治療：対症療法

登園の目安：耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現してから5日を経過するまで、かつ全身状態が良好なこと

登園するときは「登園許可証」が必要です

各クラスにも掲示しましたが、「流行性耳下腺炎」がばら組で流行ってきました。流行性耳下腺炎の**予防接種を受けている子ども**は下記の通りです。

	予防接種を受けている人数	すでに罹った子ども的人数
つくし組	1名	0人
たんぽぽ組	5名	0人
すみれ組	13名	0人
ちゅうりっぷ組	16名	1名
すずらん組	14名	0人
ばら組	9名	0人

表からもわかりますが、今流行っているばら組で予防接種・罹患している子どもは少なく、今後ばら組で流行する可能性があります。注意しましょう！！

