



ほけんだより 10月号

令和2年10月1日
立石いろは保育園
看護師 厚地

with コロナの生活も定着してきました。昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

インフルエンザ対策

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。



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。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替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

たいせつな目はたくさんのおにまもられているよ！

まゆげ

おでこからながれてくるあせが目に入らないように、ここでとめるんだよ！

まぶた

目にボールがぶつかったり、虫がとんできたときなどに、パッととして目をまもるんだよ！

まゆげ

目につよい風があたったり、ほこりが入るのをふせぐんだよ！

ほくたち おおきなにはまぶたがないんだよ。

まぶた

まぶたはいつもパチパチとじてなみだが目の全体にゆきわたるようにしているんだよ！

なみだ

ないいないときも、いつもなみだは目の表面をながれているよ！目がかわかないように、目にえいようをおくるんだよ！



内科健診

10月22日(木)は内科健診を行います。

調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



●前日におうちでしてきてほしいこと●

- ・お風呂で体をきれいにできてください。
- ・髪の毛の長いお子さまは結んでください。