

ほけんだより 10月

令和 6年10月 1日
認定こども園 白梅幼稚園

猛暑といわれた夏の暑さが続いていましたが、ここに来てやっと朝晩涼しくなり、秋のさわやかさを感じられるようになってきました。

子どもたちはのびのびと身体を動かし、汗をたくさんかきながら活動しています。

まだまだ、日中は暑い日が続きます。衣服の調整や 栄養・睡眠 をしっかりと摂り、寒い冬に向けて病気に負けない体を作っていきます！

10月10日は目の愛護デー 正しいケアで目を守ろう！

目は外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るために正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと！

前髪が長いと、毛先が目に入り、目を傷つけたり、炎症(結膜炎など)を起こしたりすることがあります。

前髪は短く切りそろえるか、結んであげると安心です。

目やには そっと、外側にふく！

目やにが出ている場合は、目の中に入らないよう、清潔なタオルやハンカチを濡らして目やにに当て、そのまま外側に、そっとふき取りましょう。乾いた目やには、ふやかしてからふくといいですよ。



子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが入る恐れがあります。

右の ② ③ ような症状がある時は、
登園する前に、
小児科や眼科 の受診をお願いします。

診察後に
● 感染の恐れがないか？
● 登園しても良いか？
を、

医師に確認していただき、
「登園して良い」と指示があった場合は、
登園可能です。



①目をこする
まばたきが多い

こんな時は
要注意！

②目やにが出ている
目やにが増えて
目が開かない

③充血している
目が腫れている
涙目である

9月の感染症情報

突発性発疹 3名
溶連菌感染症 1名

※同居の家族が感染症に罹った時
※病院を受診し、感染症の検査した場合
➡必ず、幼稚園へお知らせください！

欠席の日は、9時までに
ハグノートに登録をお願いします

10月の身体測定のお知らせ

1日(火) ひよこ・あひる
2日(水) うさぎ
3日(木) くま・ぞう
4日(金) りす

* 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
* 都合により日程が変更になる場合があります

秋の 内科健診のお知らせ

日時：10月16日(水曜日) 14:10～

14:10～15:00の予定です

- 体調不良以外は、できるだけ出席をお願いします
(健診当日に病気などで欠席の場合は、保護者の方で
きむら医院を受診して頂きます
後日、幼稚園より「受診票」をお渡しします)
- 長い髪の毛は、ゴムで結んで登園をお願いします
- 医師より お知らせがあった園児のみ、
後日、看護師より結果をお伝えします



布団干しと シーツ・タオルケットの 洗濯をお願いします

子どもは、寝ている間に、大人よりもたくさん汗をかきます。
1回のお昼寝で、布団が湿ることもあるほどです。

毎日お昼寝で使う布団は、見た目には汚れてないように見えても、
汗や皮脂などが付着して、そのままにしておくと、それを好む
ダニや雑菌が繁殖し、湿気でカビが生えることもあります。

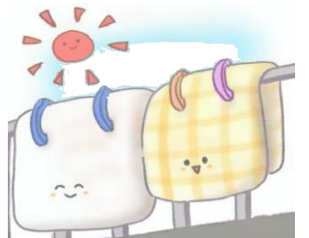
(ダニの死骸などでアレルギー症状が出ることもあります。)



週末に持ち帰ったお昼寝布団は、汚れていなくても、布団とカバー、
タオルケットなどは洗濯をお願いします。

布団が洗えない場合は、干して日光や風にあてて清潔にして、
週明けの登園時にお持ちください。

(布団が洗えない場合や雨で干せない場合は、広げて乾かしてお持ち下さい)



薄着の習慣は 秋 からスタート

肌寒くなってくると、子どもに長袖の服を着せるなど
厚着をさせたくりますが、子どもは暑がり、意外と寒さに
強いものです。

抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作るためにも、薄着の習慣を
心がけていきましょう！

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

ポイントは、大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長袖を着よう!」と思ったとき、
子どもはまだ、半袖で!
大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着る!
こうすると、薄着の習慣が習慣づけられます。

