



平成 30 年 10 月 1 日
あじさい保育園
看護師 星真由美

ほけんたより 第 3 号

**Ajisai
Active
Attractive**

暑い夏をエネルギーに過ごした子どもたち。残暑の後、秋の空気に変わり、急に冷え込むなど気温差が激しく体調を崩しやすい時期となりました。

園では先月から、咳や鼻水、喘息症状のお子さまがみられるようになっていきます。衣類の調節や、十分な睡眠と栄養をしっかり摂り、体調に気をつけて元気に過ごしましょう。

鼻水がでていいるお子さまが 増加中

鼻水が出ていいるお子さまが増えてきました。鼻水をかむことは、自然とできるようになるわけではなく、ご自宅や園での関わりの中で練習をしてできるようになります。

鼻水が出ていいるときには、「鼻水が出ていいるからふこうね！」と声掛けをしてからふいたり、自分でふくようにうながして、ふいてみましょう。

拭いたあとも「すっきりしたね」など言葉をかけてあげると、気持ちがいいということがわかってくると思います。最後は「また鼻水が出たら教えてね」と声をかけ、鼻水をかむことを習慣にしていけるといいですね。

予防接種はお済みですか

予防接種には任意接種と定期接種とがあり、定期接種の中で 1 年後に追加を受ける予防接種や、3 歳から接種できる予防接種などいろいろとあります。

- ・麻疹・風疹・・・1 回目が 1 歳から (つぼみ組)
2 回目が年長になったら(みらい組)
- ・水ぼうそう・・・1 回目が 1 歳から (つぼみ組)
2 回目が 1 年後くらい (こころ組)

目安として、右端にクラス名を記載しています。定期接種は、無料で受けられる期限が決まっていますので、今一度、ご確認をお願いします。



「10月10日は目の愛護デー」

2つの10を横に倒すと、まゆ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。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、ご家庭でも時々、子どもの目を後ろから片方ずつ手で隠してみ、両目とも同じように見えているか確認してみるなど「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

また、弱視をはじめとした目の屈折異常は3歳児健診での視力検査などをしっかり受けて早期に発見することが大切です。