

# ほけんだより 10月号

社会福祉法人ナホの会 西東京市立ほくせちゅ保育園 2017年10月2日(月)発行

暑さ・寒さも彼岸までといわれているように、秋分の日を過ぎると昼夜、過ごしやすい日がぐんと増えてきたように感じます。

「けんぽいあそび!」の「近いこどもあり、あそびのうた!」ちゅちゅちゅとフリップをむ機会も増えてます。特に知見クラスさんですが、目標に向かって取り組んでいる姿を見ると、思わず涙腺がゆるみそれにほろこもいれぽあります。その姿は、子ども時代の全力投球の結果の達成感を感じ出し、うれしくもあつきます。大人になった時、あの時頑張っていたよりにと「けんぽいあそび!」にはってらといから原良い時。菊ハサミに合わせていないことによるケガを防止の為にもササの合った靴の着用をお願ひします。

今月もようしくお願ひします。

## 足に合った靴を選ぼう

**足首** 歩行が安定するまでの1歳~2歳児では、足首部分のクッションが柔かいものがよいです。



**舌の厚み**

足を固定し、足と靴を一体にさせよう

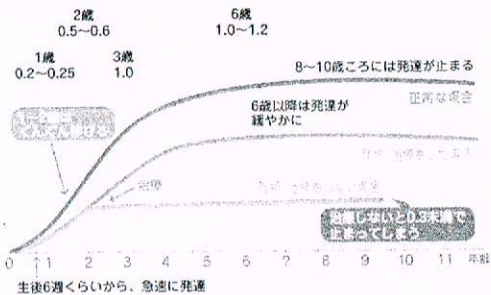
**つま先**

指が自由に動かせるもの  
踵根は5mmほどの厚みで、  
よびに成長することを考え、新しく購入する際は5mm~9mmの厚みをおおとのと選ぶとよいです。

**底** 柔かいクッション性がある靴に底は、地面からの衝撃を和らげます。

## 10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと目と目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーに制定されています。



生後すぐは0.01くらいですが、物を見ることで「見る力」も育ち、1歳で0.2、2歳で0.5、3歳で1.0まで成長します。広い空間で体と目を動かすこと、止まっているもの、動いているもの、大きなもの、小さなもの、...様々なものを見る経験が視力の成長には欠かせません。

## この時期から気をつけたい病気



RSウイルス ⇒ 感染性胃腸炎 ⇒ インフルエンザ

毎年、秋口から冬にかけて、上記の様は感染症の流行をにらむことが多いため、いっしょに10月後半の保育園でも、9月に入ってから、乳児クラスを中心にRSウイルス感染症の報告が相次ぎました。もう少し気温が下がり、乾燥してくると、ノロウイルスの様は寒さと乾燥に強いウイルスが原因の感染性胃腸炎が流行してきます。

主な症状: 嘔吐・下痢

### 嘔吐

どんなときに起きるの?

- ウイルス・糸状菌・アレルギーのもと等、身体にとって異物を外へ出すとき(生体防御反応)
- 食べ過ぎ・飲み過ぎ等、胃袋の許容量を越え、食べ物や水分が胃に入ったとき
- 緊張・不安・ストレス・季節の変わり目等で自律神経がうまく働いていない時、胃がうまく動いていないとき

おうちけア

- 何回も吐くときは、ロシ物が気管にハマらない様、横向きに寝かせる
- 口をすすぎ、水分補給をする
- 食事は消化のよい食べ物を選び、物を残さず
- 暴飲・暴食はしない



### 下痢

どんなときに起きるの?

- ウイルス・糸状菌・アレルギーのもと等、身体にとって異物を外へ出すとき(生体防御反応)
- 緊張・不安・ストレス・季節の変わり目等で自律神経がうまく働いていない時、腸で水分をうまく吸収できないとき
- 消化機能が十分に発達していないとき

おうちけア

- 水分補給をする
- お尻を清潔にする
- お腹は冷やさない
- 暴飲・暴食はしない



## 10月の保健行事と秋の検診

- 10/11(水) 身体計測(ごめん組)
- 17(火) 身体計測(おかん組、りん組、わか組、め組、す組)
- 19(木) 内科保健診(全園児)

- 1/16(木) 眼科検診(全園児)
- 22(水) 耳鼻科検診(全園児)

※ 歯科検診は日程が決まり次第お知らせします

## お知らせ

9月28日付けで乳児の医療証更新に伴う、写しの提出について、お知らせしています。該当する方は、保育園まで提出をお願いします。