



# ほけんだより 10月

10月に入り、少しずつ秋らしくなってきました。朝・夕は冷え込むこともありますが、日中の活動では意外に汗をかきます。気候の変化に伴い、体調を崩しやすくなりますので、衣服を調節しながら、しっかり体調管理していきましょう。

## 健康診断・歯科検診のおしらせ

- ★歯科検診……………10月9日(水) 9:30～
- ★定例健康診断…10月9日(水) 14:00～
- ※当日はできるだけ欠席されませんようお願いいたします。
- ※必ず歯みがきをして登園しましょう。

## 尿検査のおしらせ

- ★1回目……………10月8日(火)
- ★2回目……………10月16日(水)
- ★3回目……………10月22日(火)

上記の日程で尿検査があります。前日に検査キットをお渡しますので、3日間のうちいずれかで必ず提出してください。正確に検査するためには、朝一番の尿が望ましいですが、早朝尿がとれない場合は当日とれた尿であれば大丈夫です。

## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## とびひが±増える季節です

虫刺されや湿疹などで傷ついた肌を汚れたつめでひっかくと傷口に細菌が感染して「とびひ(伝染性膿痂疹)」になります。水泡ができ強いかゆみを伴うため、水疱をかきやぶると中の液が他のところに付き、とびひがどんどん広がっていきます。感染力が強いのでじゅくじゅくした傷を見つけたら、早めに治療しましょう。

- ※患部が乾燥すればうつる心配はありません。
- じゅくじゅくしている部分はガーゼで覆って登園しましょう。又、つめでひっかかないよう、短く切りましょう。



### 主な症状

- 皮膚に小指のつめくらいの水ぼうがができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある



## 10月10日は 目の愛護デー

### ～こんな時は心配です～

- ・目を細めたり、しかめたりする。
- ・横目でものを見ることが多い。
- ・テレビなど、極端に近づいて見る。
- ・必要以上にまぶしがる。

※このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみたほうがいいでしょう。

### ～弱視について～

幼児期の弱視(特に片方だけが弱視の場合)は、保護者の方が注意されていても気づかないことが多いようです。早期に異常が発見できれば早い治療で回復も可能です。3歳児健診では正確な結果が出ない事もありますので、お子さんの様子で気になる症状がある場合は、眼科で視力検査を受けましょう。特にゆり組さんは、小学校入学までに検査することをおすすめします。