

# ほけんだより

2024年10月号

あおぞら保育園

厳しい残暑からようやく解放されてほっと一息つける気候になりました。ただ、朝晩と日中の寒暖差が大きい10月は体調がくずれやすくなる時期です。運動会の練習など体を動かす機会も多くなっていますので、疲れをためないようにしっかりと休養をとりましょう。

## 10月の保健予定

2日	ひよこぐみ身体測定	17日	園医診察(全園児)
3日	りすぐみ身体測定	23日	ぞうぐみ視力測定
7日	うさぎぐみ身体測定	24日	きりんぐみ視力測定
8日	ぞう・きりんぐみ身体測定	25日	らいおんぐみ視力測定
9日	らいおんぐみ身体測定		

\* 幼児は視力測定を行います。後日、ランドルト環の紙を配布しますので事前にご自宅で練習をお願いします\*



## 薬を飲ませた後は・・・



子どもに薬を飲んでもらうのはひと苦労。ようやく飲んでくれるとホッとします。でも、その後にもうひとつおうちの方にお願いしたいことがあります。それは「お子さんの観察」です。子どもは副作用で不調があってもうまく言葉で伝えられないことがあります。注意してみてあげましょう。

### 注意ポイント！

- ◎ 呼吸や様子に変化は？
- ◎ アレルギー反応はでていない？  
皮膚の発疹や赤みなど
- ◎ 薬を吐いていませんか？
- ◎ 便はゆるくなっていませんか？

いつもと様子が違うなと思ったら早めに医師や薬剤師に相談しましょう



## 毎日大活躍 涙のお仕事

- ☆ 目の乾燥を防ぐ  
目の表面をうるおして刺激から目を守っています。
- ☆ 目に栄養を届ける  
目の角膜には血管がないため代わりに涙が酸素や栄養を届けます。
- ☆ 感染を防ぐ  
目に入った異物を涙で洗い流し、また細菌感染を防ぐ殺菌作用もあります。
- ☆ 目の表面を滑らかにする  
目の表面が滑らかになると光が正しく屈折してものを鮮明に見る事ができます
- ☆ 目の表面の傷を治す  
涙には目の表面の細かい傷を治す成分が含まれています。

\* 涙はまばたきで目に行き渡ります。テレビやスマホに集中するとまばたきが減って涙が十分働けませんのでご注意ください。

