

ほけんだより

2025年10月号

あおぞら保育園

暑かった夏もようやく終わりをむかえました。夏の疲れからか最近急に発熱したり咳が続くお子さんがでています。朝夕の気温差が大きく、肌のかさかさ、朝晩の咳、胸のぜこぜこなどの症状が強くなる季節です。無理せず早めに休養して、しっかりと体調を整えましょう。

10月の保健予定

3日 ひよこぐみ身体測定	23日 園医診察(全園児)
6日 りすぐみ身体測定	27日 ぞうぐみ視力測定
7日 うさぎぐみ身体測定	28日 きりんぐみ視力測定
8日 ぞう・きりんぐみ身体測定	29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。眼科受診中の方や
目の見え方について心配のある方は事前にお知らせください*



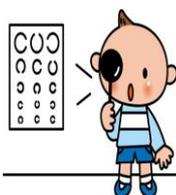
◇ 保健からのお知らせ ◇

今月からインフルエンザの予防接種時期に入ります。今年は季節に関わらず流行が始まっていて、市内でも学級閉鎖になる学校がありました。予防接種で発症を100%防げるわけではありませんが、重症化や集団の流行を減らす効果があります。乳幼児は2回の接種が必要ですので、かかりつけ医に相談し計画的に受けるようにしましょう。

視力検査のために後日、ランドルト環の紙を幼児に配布します。

検査はランドルト環を縦や横にして穴の開いている方向を指し示してもらう方法で行ないます。(斜め方向は行いません)

保育園で検査をする前にご自宅でも練習をしてみてください。よろしく
お願いいたします。



ぐにゃっ 気になっていませんか？

ぐにゃぐにゃ姿勢は疲れやすい、食べ物を消化しにくい、物事に集中できないなどのデメリットがたくさんあります。気になるぐにゃぐにゃ姿勢を直すのは早い方が効果的。今すぐはじめましょう！

☆ 叱らない声かけ

「背筋が伸びていてかっこいい」「もう少し頭を後ろにするといいね」などいい姿勢ができたときはしっかりと褒めましょう。

☆ 大人がお手本に

子どもは無意識に目の前にいる人のマネをします。お子さんの前では背筋を伸ばした良い姿勢を心がけてください。

☆ たくさんの外遊びを

遊びを通じて体幹をきたえることで良い姿勢を長い時間保つことができるようになります。

