

ほけんだより 10月号

夏の暑さも一段落し、少しずつ過ごしやすい日が増えてきました。吹く風も心地よく、身体を動かすのによい季節です。季節の変わり目でもあるこの時期は、1日の気温差も大きく、特にお子さんは、朝は元気でも夕方や夜になってから急に体調を崩すという事も少なくありません。手洗い・うがいなどしっかり行い、風邪を予防していきましょう。

目を大切にしよう

10月10日は、目の愛護デーです。目は皮膚や骨などでしっかり守られている部位ではないため、とても傷つきやすいです。お子さんの大切な目を守るためにも、正しいケアを確認しておきましょう。

前髪は 目にかからないように

前髪が長いと、毛先が目に入り、目を傷つけたり、炎症（結膜炎など）を起こしたりする原因になります。

前髪はこまめに整えたり、結ぶなどして、目にかからないようにしましょう。



目やにはこまめに拭き取ろう

目やには、自然に出る物ですが、目やにが出た時はこまめに拭き取るようにしましょう。清潔なタオルやガーゼなどを濡らせ、それを目やにに当て、そのまま外側（耳側）に向かって拭き取りましょう。乾いてこびりついている場合、濡れたタオルなど目やにに当て、ふやかしてから取りましょう。

目やにが多い時は・・・

以下の様子がある時は、目にバイ菌が入ってたり、炎症を起こしている可能性があります。早めに眼科を受診しましょう。

- ・目やにの量がいつもより多い
- ・2～3時間で目やにがたまる
- ・黄色や緑色の目やにが出る。



感染予防の基本

手を洗おう！

10月15日は世界手洗いの日です。この機会に、家族で手洗いについて見直してみましょう。

手洗いのタイミングは？

外から帰ってきた時・トイレの後
食事をする前・動物を触った後

汚れがたまりやすい、洗い忘れやすい所は？

手の平・手の甲・指の間・・・爪や爪周囲・
親指・手首

手洗いのポイントは？

石鹸を使って洗う
手洗い後、清潔なハンカチで拭く

しっかり手洗いして、風邪や感染症を
予防しよう。



予防接種は済んでいますか？

ゆり・ばら組のお子さんは、MR（麻疹・風疹）のⅡ期のワクチン接種は済んでいますか？まだ接種を終えていないお子さんは、早めに接種を済ませておきましょう。

また、ゆり・ばら組以外のクラスのお子さんも、受け忘れていた予防接種はないか母子手帳などで確認をしましょう。

受け忘れていた予防接種がある場合は、早めに接種を済ませましょう。



～健診予定～

10月3日（木）9時～

1・2歳児健診（こあら・ぱんだぐみ）