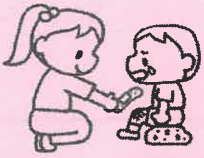


保健だより



令和 3年 10月 門田報徳保育園



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期にでもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして体調管理につとめましょう。

こんなサインが見られたら

夏の疲れが残るなか、体調を崩すお子様が増えています。集団生活を送るうえで、毎日健康に過ごすポイントは、お子様の「いつもと違うな」に早めに気付くことです。こんなときは不調のサイン！

- 顔色が悪い
- 熱っぽい
- 咳・鼻水が出ている
- 発疹がある
- 元気がない
- 食欲がない
- 機嫌が悪い

虫刺されはかかないで！

気温が下がりきらない夕方の時間には、まだ蚊に刺されることがあります。かゆくてつかいてしまいますが、かきこわすととびひになることがありますので、注意しましょう。ひどくなる前に皮膚科の受診をおすすめします。

目と視力のチェック

6歳ごろまでにほとんどの子どもが、大人と同じくらいの視力(1.0)に達します。それだけに3～6歳は視力の発達にとっても大切な時期。視力の低下に十分注意し、斜視や弱視を早期に発見することが重要です。体と同じように目の健康に気を付けましょう。

意外と手強い「秋バテ」

「秋バテ」という言葉をご存じでしょうか。急に涼しくなる9～10月にかけて多く見られるようで、夏の間に冷房や冷たい飲み物などで体を冷やしたために、自律神経が乱れて起こる体調の不調のことです。だるい・疲れやすい・やる気がでないなどの症状。軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂に浸かったりして自律神経を整えましょう。

今こそ身につけたい！

薄着の習慣肌寒く感じる朝は、つつい厚着をさせてくださいね。しかし、今のうちに薄着の習慣を付けておけば、風邪をひきにくい体になります。外気を直接肌で感じ、自律神経を整え、抵抗力を高めていきましょう。目安は「大人より1枚少なめ」です。

