

保健だより



令和 5年 10月 門田報徳保育園



朝晩と日中の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい時期になってきました。
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中には、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っていますが、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。

