



# ほけんだより10月



2016/10/3 厚生館保育園

9月の後半は秋雨前線、台風の影響で雨ばかり……。湿度が高くむしむしとうとうしい日が続きました。朝、晩が涼しくなり暑さも一段落！秋らしい季節になってきました。

もうすぐ運動会、子ども達は運動会の準備に大忙し、荒馬踊り、リレーをする元気な姿が……。

擦り傷を作って帰る日々が続きますが、これも頑張っている証拠、家族で応援してあげましょうね🍄

## 9月の感染症

溶連菌感染症：0才1名 2才1名 3才1名 4才3名

突発性発疹：0才1名

感染性遺著炎：0才2名 1才4名 4才3名

RSウイルス：0才3名 2才1名

おたふくかぜ：4才1名

※9月は感染症が多種にわたり出ましたが、蔓延することはありません。収束に向かいました。

9月に入ってから都内でもインフルエンザの感染が確認されています。

これからの季節は乾燥によるウイルスの活動期に入りますので、手洗い、うがいの励行、予防接種で予防できるものは積極的に受けるようにしましょう。

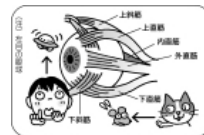
## ・・・10月10日は目の愛護デー・・・

目について、どれだけのことを知っていますか？今回は目についての「へー」の話を紹介します。

### ★自分で見たいところを見ると、顔も動かしますが目玉も動かします。

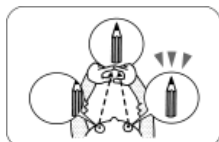
目玉を動かす仕組みは目玉が6本の筋肉に支えられているからです。上下・左右それぞれ動かす筋肉4本、斜めに動かす、回転させる筋肉が2本ありあちこちと動かせるのです。

液晶の画面を見続けると目が疲れますね。手足の筋肉が疲れるのと同じで、目の筋肉も緊張していると疲れるのです。



### ★目にも左利き、右利きがあります。

簡単にわかるのでやってみましょう。まず両手の人差指と親指で輪を作り、腕を伸ばします。輪の中に目標物の一つを入れて、両目で見ます。次に片方ずつ目をつぶります。輪の中心に納まっている方が利き目です。

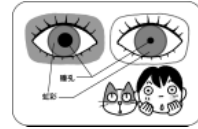


★白目の真ん中にある茶色い部分を「虹彩」その真ん中の黒い部分を「瞳孔」と言います。

瞳孔は約2～6mmの間の大きさで、光によって小さくなったり大きくなったりします。

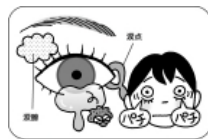
瞳孔自体が大きくなったり、小さくなったりしているのではなく周りにある虹彩が伸びた縮んだりして大きさを変えています。

虹彩をよく見ると模様が見え、その模様が一人ひとり微妙に違い同じパターンを持つ人がいないと言われています。



★涙はどこで作られているのでしょうか？

涙を作っているのは眉毛の目尻側の下あたりにある涙腺というところですよ。作られた涙を目に運ぶのは皆さんが無意識にやっているまばたきです。まばたきは1分間に約20～30回するといわれています。涙の原料は血液で、目に酸素やえいようをあたえています。また、目に入ったゴミや雑菌も洗い流してくれます。



10月保健行事

6日(木) 身体測定(2～5)

7日(金) 地域身体測定

11日(火) 身体測定(0,1)

14日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

17日(月) 地域・0才児健診

19日(水) 地域ベビーマッサージ・育児相談

21日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかり取る
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！

