



ほけんだより10月



2019/10/1 厚生館保育園

9月16日～17日の早朝にかけ関東地方に台風直撃、在来線も通勤時間帯に運休、大変な思いをしながら出勤して行ったことと思います。園でも朝の時点では保育士さんもそろわず、少ない人数でフル回転！10月いっぱいまでは台風の季節ですね、「その時になったらどうするのか」対策を考えていかなければと、思い知らされた1日でした…。

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

ヘルパンギーナ：4名 突発性発疹：1名 インフルエンザA：1名 溶連菌感染症：1名

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

8月末から都内および墨田区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。

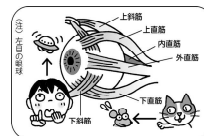
・・・10月10日は目の愛護デー・・・

目について、どれだけのことをご存知ですか？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き、顔も動かしますが目玉も動かします。

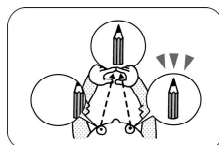
目玉を動かす仕組みは目玉が6本の筋肉に支えられているからです。上下・左右それぞれ動かす筋肉4本、斜めに動かす、回転させる筋肉が2本ありあちこちと動かせるのです。

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。まず両手の人差し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。

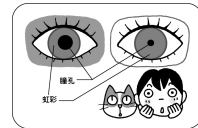


★白目の真ん中にある茶色い部分を「虹彩」その真ん中の黒い部分を「瞳孔」と言います。

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。

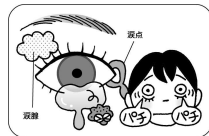
瞳孔自体が大きくなったり、小さくなったりしているのではなく周りにある虹彩が伸びたり、縮んだりして大きさを変えています。

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

4日(金) 身体測定(2～5)

8日(火) 身体測定(0,1)

11日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

18日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談

21日(月) 地域・0才児健診

25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、水分をしっかりとる
- 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！

