

ほけんだより10月



2023/10/2 厚生館保育園

まだまだ、残暑厳しく夏日になる日も続いています。後半に入りやっと、朝と夕方は少し気持ちのいい風が吹くようになり、少し秋を感じられるようになってきました。

9月29日は中秋の名月、きれいなお月さまは見られましたか？私の住んでいる所は月が雲に隠れてあまり良く見られなかったのが残念でした。

9月に入り、インフルエンザ、コロナウイルス、アデノウイルス、溶連菌感染症とあらゆる感染症が確認されました。蔓延まではいかず収束に向いました。

10月は子ども達が楽しみにしている「スマイルフェスティバル」「芋ほり遠足」があります。感染対策を取りながら実施していきますので、ご協力をお願いします。

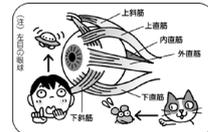
・・・10月10日は目の愛護デー・・・

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。

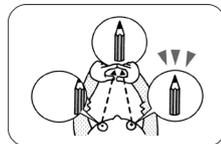
目玉を動かす仕組みは目玉が6本の筋肉に支えられているからです。上下・左右それぞれ動かす筋肉4本、斜めに動かす、回転させる筋肉が2本ありあちこちと動かせるのです。

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。輪の中に目標物を一つ入れて、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。

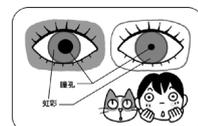


★白目の真ん中にある茶色い部分を「虹彩」その真ん中の黒い部分を「瞳孔」と言います。

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。



薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

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!



※今年は特に!!

10月保健行事

2日(月) 身体測定(2~5才児)

3日(火) 身体測定(0,1才児)

16日(月) 0才児健診

13日、20日、27日(金) 地域ベビーマッサージ・育児相談を開催します。