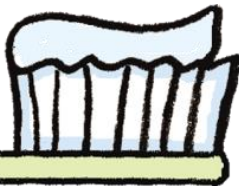




園では、運動会、遠足と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

**10月26日(木) 歯みがき指導が
あります! (3, 4, 5歳クラス)**



保健センターから歯科衛生士さんが来てく
れて、もり・そら・うみ組の子ども達に歯
みがきのやり方を教えてくれます。

*もり組さんは歯みがき指導後、保健担当に
よる歯みがき練習週間を設けて、練習する予
定です。

<染め出しについて>

うみ組さんは歯の染め出しを行います。歯の
染め出しは子ども達自身で歯の汚れがわかる
効果的な方法です。時々、歯の染め出し液に
不安がある…という声を聞きますが、染め出
し液の成分には、パラベン(防腐剤)や食用赤
色105号(蒲鉾やソーセージ、菓子類に含ま
れる)等、広く食品に使用されているものが含
まれています。幼児でうがいができる年齢な
ので過度な心配はいらないと考えています
が、ご質問等ありましたら高室(保健)まで。



★10月の保健日程(予定)

16日(月) 0歳内科 23日(月) 全体内科

*10月中、うみ組(5歳)さんの視力測定を行います。

<子どもの目の成長・健康について>

おおむね3歳頃には、早い子で視力が1.0に達し、
6歳頃には大人とほぼ同じ位の視力を持つようになり
ます。目の異常を早期発見するためには、3歳児健診
での視力検査が大切な機会になります。

また、テレビやゲームは、部屋の照明を明るくして、
正しい姿勢で時間を決めて(30分したら目を休める
等)見ましょう。スマートフォン、タブレット端末等
の小さな画面を見続けることは、目を酷使するととも
に、心身の発達への影響も心配されています。ご家庭
でもメディアとの付き合い方について、一度見直して
みてください。

**インフルエンザ予防接種
について**

風邪よりも症状が重く、感染力も
強いインフルエンザ。乳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引
き起こすことも。予防接種を受けて
おくとかかりにくくなり、かかって
も重症化を防ぐといわれています。
接種を受けてから抗体が出来るま
で、約2週間かかり、13歳以下の子
どもは2回接種が必要です。例年1
~2月頃、最も患者数が増えますの
で、流行する前に(10~12月までに)
接種を済ませておきましょう。

★登園前の予防接種について

接種後 30 分を経過していれば登園は可能で
すが、お子さんは保育園では静かにすごせませ
ん。土曜日や降園後の接種をおすすめします。



メディア利用の習慣を見直してみましょう!

大人も子どもも、それぞれがメデ
ィア機器に夢中になっていることは
ありませんか? また、家事がはか
どるから、大人しくしてくれるから
と、スマホやタブレット端末に子守
りをさせていませんか。



使用する際には...

子どもだけで長時間一人
で遊ぶことがないように、
大人と一緒に話しか
けながら使うようにしましょう。また、時間をきちん
と決めて使いましょう。

