

ほけんだより 10月号



令和7年10月1日発行

千川保育園

風間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになりました。衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見える



片目をつぶって
見る



片方の目の焦点が
合わない

子どもの目を守るには、感染症や怪我だけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



インフルエンザ 予防接種について

インフルエンザの予防接種を受けると、インフルエンザにかかりにくくなり、発症しても重症化を防ぎます。2歳から18歳の方は鼻にスプレーするワクチンもありますので、主治医にご相談ください。小児インフルエンザ予防接種費用の一部助成については、武蔵野市のHPを確認してください。

予防接種後は、副反応が出る恐れがあるため、お子さんの体調を観察し、安静に過ごしましょう。

予防接種を受けましたら予防接種届の記入、提出をお願いします。

足に合った靴で元気に遊ぼう！

靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになります。適切な靴選びが大切です。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させるためです。



つま先にゆとりがある

理想は5mm。成長することを考え、5mm～9mmのゆとりがあるものの方がいいでしょう。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

今月の行事

- | | |
|---------------------|--------|
| 1日(水) たんぽぽ組 | } 身体計測 |
| 2日(木) 幼児組 | |
| 3日(金) つぼみ組・赤ちゅうりっぷ組 | |
| 6日(月) 黄色ちゅうりっぷ組 | |
| 20日(月) 内科健診 | |

