



保健だより 10月号

令和元年 10月1日(火) 八千代保育



風間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。この時期も風邪を引きやすいので、下着の着用と上着などで体温調節をしましょう。

10月15日は「世界手洗いの日」です。

世界では5歳の誕生日を迎えずなくなってしまう子ども達が、年間590万人にもものぼるそうです。

その原因の多くは予防可能な病気だといわれ、石けんを使った正しい手洗いで防ぐことができる病気もあります。

既に先月から、区内でもインフルエンザの報告があり、これからの季節は注意が必要です。

園でも手洗いやうがいの指導を行って予防に努めていきます。

併せてご家庭でも、インフルエンザの予防接種のスケジュールを組み始めると良い時期かと思えます。

※先月のおたよりでもご連絡していますが、9月末日で

乳・幼児医療証が切替えとなっています。

新たな医療証のコピーをご提出ください。

住所や勤務先の変更があった場合は
保険証のコピーも併せてお願いします。

10月の保健行事

日程	内容
10月 9日(水)	身体測定：全園児
10月11日(金)	全園児健診(0歳・幼児)：内海園医
10月23日(水)	幼児保健衛生指導(手洗い・うがい)

目の日

10月10日は目の日です。
目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、

薄手の衣服を重ねるなどして、

じょうずな体温調節を行いましょう。



～お知らせ～

先月配布しました、「汚染物(血液・吐物・便・尿)が付着した子どもの衣類等の取り扱い」について、質問がありました。これまで当園では尿汚染に関しては、一部水洗いする事もありましたが、今月からは、汚染物はいかなる場合も、感染性のものとしてそのままお返しします。ご理解とご協力のほど何卒よろしくお願い致します。