

ほけんだより

10月号

令和元年10月1日
愛恵福祉会
よなは学童クラブ
よなは第2学童クラブ

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込む日もあります。10月はお昼寝のお布団・洋服も衣替えは少し待ってください。この時期は気温差で、かぜを引きやすい時期です。体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

10月10日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していく、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せてお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

