



# ほけんだより

社会福祉法人  
伊東つくし会  
2023年10月



夏の暑さも徐々におさまり、秋の気配を感じる、心地よい風が吹いています。温度差のある秋は、体調を崩しやすい季節でもありますので、ご家庭でも体調管理をお願いします。

肌寒くなると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは寒さに強く、体温が高めです。抵抗力をつけていくためにも、今から薄着を心がけましょう。

また、冬へむけ、乾燥しやすくなります。感染症も多々ありますが、空気が乾燥することで、のど等を痛めやすく、ばい菌が体の中へ入りやすくなります。適度な湿度を心がけましょう。また、皮膚も乾燥から、痒みや、傷につながるのので、保湿をしていきましょう。

10月 → 10日

目の病気はそのサインを見逃さず、早めに発見して治療することが大切です。ケアや治療が遅れると視力や聴力、言語の発達まで遅れる心配があります。普段から様子をよ〜く観察し、「あれっ?」と思ったら早めに受診を!!

## 10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



インフルエンザ予防接種の季節になりました。風邪よりも症状が重く、感染力も強いです。子どもの場合は1シーズンに2回接種が基本です。※接種後2週間以上たたないと免疫がつかないです

## 爪はきれい?



## 爪の確認をお願いします

爪きってニャン♡



【爪の中に汚れがたまると?】

- ⇒ 炎症を起こすこともある
- ⇒ ばい菌・ウィルスが爪の中に入る ⇒ 目・鼻・口へ入る

【爪が長いと?】

- ⇒ 爪が欠けたり、めくれやすい (はがれてしまうこともある)
- ⇒ 自分や、おともだちを傷つけてしまうことも…

### ★9月の感染症

特にありません

