



今年の夏は前半は猛暑、後半は雨が多く不安定な天気でした。子どもたちの大好きな水遊びやプールの期間は短めでしたが、夏祭り・すいすい組のお泊り保育など夏の思い出は作れたと思います。保健面では、手足口病が全国的に流行はしましたが、千代田せいが保育園はひとりも発症がありませんでした！秋冬はインフルエンザや感染性胃腸炎などが流行りやすいですが、この調子で元気に過ごしていきたいですね♪これからはお散歩や園外活動で身体を動かしますので、朝ごはんは午前中のエネルギーになる主食(ごはん・パンなど)とタンパク質(卵や納豆、チーズなど)や乳製品等をしっかり食べての登園と十分な睡眠をお願いします。

★インフルエンザやその他、予防接種を打って免疫力をたかめましょう★

今年は流行がとても早いので、ぜひ早めにご予定ください。2歳～19歳未満が接種対象のフルミストは、1回の接種で約1年の効果があり、鼻からスプレータイプですので痛くなくお勧めです。すいすいクラスのお子さんは、就学前までに「MR2期」接種を忘れずに受けるようにお願いします。*接種しましたら、コドモンで受信日とワクチン名を記入ください

👁️ 10月10日は目の愛護デーです。子どもの目を観察し、視力を育てていきましょう 👁️



こんな見方は危険信号！

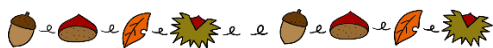
- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い
- ・目が寄っている
- ・見る時に首を曲げてり、頭を傾ける など

子どもが近視になる要因には、遺伝的要因と環境的要因があります。出生時の眼球は前後径が短く、強度の遠視状態になっています。成長に伴って眼球が伸びる際に、伸びすぎて楕円形になる事で網膜上にピントが合わなくなり、強い近視になる事があります。**成長期は、眼球の形が変化しやすいため、近視もどんどん進行してしまうので、幼少期の対策がとても大切になります。** 自然・紅葉などの季節の景色の変化を、目でみて手で触れて楽しみましょう🌳

成長期の目を守る対策ポイント

★**太陽の光を浴びる！** 帽子や日焼け止めは塗り、外にいる時間を長くする。週に11時間以上明るさ1000ルクス以上の光を浴びることが良いとされます。晴れの日だけでなく、曇りや日陰でも効果はあります。

★**絵本やスマホ・タブレット・パソコンなどは30cm以上離して見る。** 適度に休憩(最低でも30分)をして目を休める



気温差が激しくなります。長袖・薄手の上着などご準備ください。暑い日は蚊もまだいますので、お散歩時は、長ズボンか長めの靴下等を着用したいです。お子さんと相談して秋から冬への衣服調整をお願いします。

鼻水の色の違いは？早めに耳鼻科受診を！

- 橙色・茶色・・・副鼻腔炎
- 黄色・緑色・・・体が菌やウイルスと戦っている時
- 白色・・・風邪の終わりかけ
- 透明・・・アレルギー性鼻炎や風邪の初期症状

【小児科全園児健診】

ぐん・にこ 11月11日(水)
わいらんすい 10月21日(水)

【歯科健診】

全クラス 11月13日(金)