



朝夕めっきり涼しくなり、澄んだ空の高さに秋の訪れを感じます。この時期は一日の気温差も大きく衣服の調節が体調管理のポイントになります。体を動かして暑くなった時は1枚脱げるように、寒い時には1枚羽織れるようにしましょう。睡眠・食事をしっかりと元気に活動して、寒さやウイルスに負けない体をつくっていきましょうね。先月は急性上気道炎、中耳炎、ぜん息、結膜炎、などでの利用がありました。

目薬のさし方

目薬をさされるのが苦手な子どもは多いもの。容器の先端部が目付近と怖がるので、目をつぶらせたままアカンバーのように下まぶたを下げ、下まぶたのあたりに1、2滴たらしませます。それも難しい場合は、目をつぶらせた目頭に1滴たらしませます。泣いていると涙で薬が流れてしまうので、落ち着くまで待ってあげましょう。

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歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

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



保育室の壁面

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける