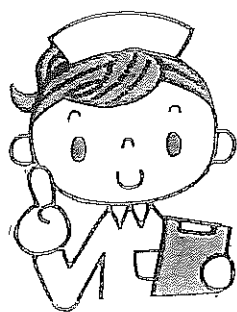


# 健康だより

2023年度 10月  
ともしび保育園

昼間は暑い日もありますが、朝夕は涼しく秋らしくなってきました。衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして注意していきましょう。



地域では、  
感染性胃腸炎、咽頭結膜熱、新型コロナウイルス感染症  
インフルエンザ A、が流行っています。

健康観察と体調チェック表への記入など引き続き感染症対策にご協力をお願いします。

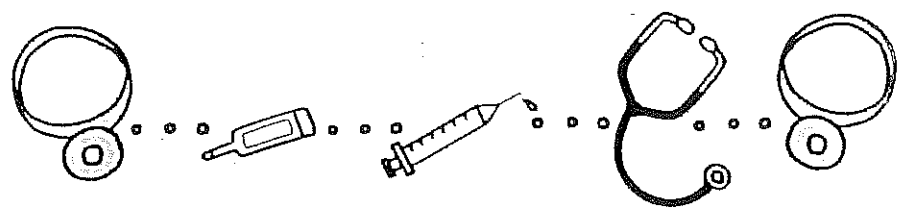
## < 予防接種を推奨します >

9月からコロナ、10月よりインフルエンザ予防接種が始まります！

保育園は、いろいろな子どもたちが共に過ごす集団生活の場です。予防接種はできるだけ受けていただくようお願いしています。

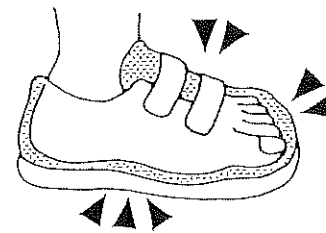
9月からインフルエンザの流行注意報が出るなど全国的にも流行がみられます。発症を抑える、重症化するのを防ぐ効果があります。検討をお願いします。

また、上記以外の子どもの予防接種も体調のよい時に、計画的に受けていくようお願いいたします。



## < 靴選びのポイント >

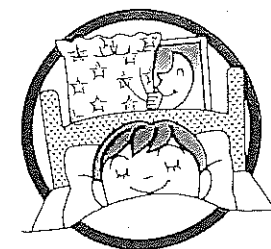
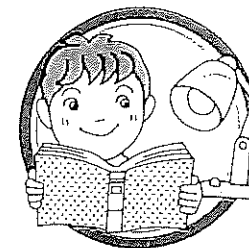
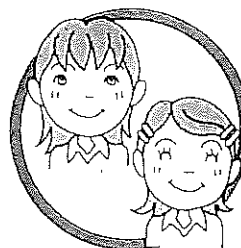
- ★靴底が硬すぎないもの
- ★甲の部分がフィットするもの
- ★つま先に少しゆとりがあるもの



- ・子どもは足の指で地面をつかむようにして歩きます。靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりのあるものがよいでしょう。
- ・しっかりフィットするように、ワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。
- ・子どもの足はすぐに大きくなります。時々サイズチェックをしましょう。

## < 目に優しい生活 >

- ★前髪は目にかからないようにする
- ★明るくして本を読む
- ★十分睡眠をとる



★気になる子どもの目の様子

- ・目を細めて見る
- ・顔を傾けて見る

- ・テレビなど画面に顔を近づけて見る
- ・片目だけで見る

→見えにくいサインかもしれません。

保育園では、3・4・5歳児クラスで視力測定を行っています。見え方が心配な場合はお知らせください。

★目のストレッチでリフレッシュ！（遠くを見たり、目を温めるのも効果があります）

