



ほけんだより 10月



さわやかな季節です。こどもたちは毎日よく食べ、元気に遊んでいます。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。まだ、新型コロナウイルス感染症は依然流行していますが、胃腸炎やインフルエンザ等の感染症も流行する時期になりつつありますので、引き続き、こまめな手洗いや換気、消毒等の感染症予防対策は続けていきましょう。

令和4年 10月号

生活リズムを整えましょう

～免疫力をアップして

感染症に負けない体をつくろう～

★決まった時間に起きて、朝食をとりましょう。

朝、自然に起きるまで待つのではなく、ある程度時間を決めて起こしましょう。朝食は、主食（エネルギー源）、蛋白質、野菜類のバランスがとれているのが理想です。朝食をとらない習慣がつくと、低体温や運動能力及び学習能力の低下などにつながることもあります。

★日中はたくさん遊びましょう

休日も日中は、好きな遊びで体と心を動かしましょう。できれば、通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

★21 時頃にはおふとんに入りましょう。

夜更かしをせずに十分に眠ることが、こどもの成長にとって何より大切です。寝る時間を一定にし、21 時頃までに就寝できると良いでしょう。絵本を読む等「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもお勧めです。

10月10日は「目の愛護デー」



こどもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。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ることで、おこ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！

- ・テレビや絵本を近づいて見る
- ・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。おこさまは、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。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節になりました。園内で感染症が流行するのを防ぐ為に、吐物や便等の排泄物で汚れた衣服、タオル等は洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

1 手袋とマスクをつける

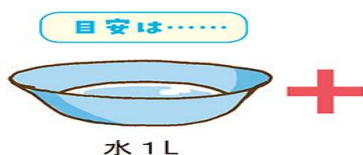
素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

4 消毒液を作る

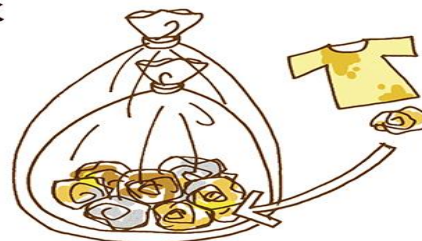
塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



水 1L

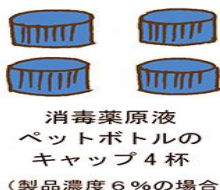
3 汚れを取り除く

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



注意！ 色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ4杯
(製品濃度6%の場合)

5 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんをよく洗いましょう。