



ほけんだより 10月号



令和3年10月6日
荒川区立汐入こども園
園長 大山 祐子
看護師 大熊 トシ子

朝夕は涼しくなり、虫の音が聞こえるなど秋の気配を感じるようになりました。

子どもは、日中晴れているとまだ半袖でも大丈夫ですが、朝夕の登降園は薄手の上着をはおるなどして、調節しましょう。季節の変わり目は体調を崩しやすいため、食事と睡眠をしっかりと取り元気に過ごしましょう。緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き感染症対策にご協力をよろしくお願いいたします。

予防接種について

インフルエンザ
発症を防げるわけではありませんが、肺炎や脳症などの重症化や合併症のリスクを減らすことができます。効果を発揮するまで、2週間ほどかかるので、流行が始まる前の12月上旬までに接種を済ませましょう。

MRワクチン（麻しん風しん）
5歳児クラスで2回目はまだの子どもは、かかりつけ医と相談し計画的に受けましょう。

感染症情報

気温差で、鼻水や咳をする子どもがいます。南千住地域の乳幼児施設では、アデノウィルス感染症や溶連菌感染症が少数出ています。

新型コロナウイルス感染症は、減りました。家庭内感染の子どもは、無症状が主でしたが、子ども同士の感染は、発熱・のど痛・咳、下痢などの症状があったようです。

周囲の大人が、コロナワクチン接種をすることで、子どもへの感染を予防できると言われています。

10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。目に優しい生活を心がけ、子どもの目を大切に育てていきましょう。



テレビやゲームは時間を決める



前髪は目にかからないようにする



照明の明るさに気をつける



目に良い食品を食べる

足に合った靴で元気にあそぼう！

1～2歳頃までは半年で約1cm、それ以降は半年で約0.5cm大きくなります。靴が足に合っていないと不自然な使い方や歩き方のまま足が育ってしまいます。成長が著しいこの時期こそ、適切な靴選びが大切です。

靴選びのポイント

- ①甲の高さが調節できる
- ②つま先は広く、指が自由に動く
- ③つま先が少し反りあがっている
- ④かかとの部分がしっかりしている
- ⑤靴底が適度に弾力がある

