



ほけんだより

10月号



令和6年10月1日（火）
ちとせ山ゆり保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中は暑い日もあります。夏の間、外遊びが出来なかった日も多かったですが、今は運動会の踊りを元気に踊っています。疲れも出ますので、しっかり食べて、たっぷり眠り、体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

10月10日は目の大切さを考える「目の愛護デー」です。成長するにつれてテレビやゲーム、スマートフォンなどの視聴時間が長くなりがちです。まずは家族でルールを決めてみましょう。

正しいケアで

目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

10月の予定

- 24日（木）園医健診（4、5歳）
- 月初めに身体測定を行います。



りんご病（伝染性紅斑）

先月、りんご病と診断される園児がいました。川崎市の報告でも伝染性紅斑の流行発生警報が発令されました。3歳～5歳の報告が半数以上を占めているとのことです。

原因ウイルスに感染すると、両方のほっぺに赤い発疹がでます。ほおがはれる前は、何も症状がないか、熱やだるさなどの軽い風邪症状がでます。日ごろからこまめに手を洗うことが予防になります。症状が見られたら、念のため、受診しましょう。

