

# 10月のほけんだより

2016.10.1 富良野市立保育

空気が乾燥する季節になりました。いろいろな感染症も流行り始めます。予防に心がけてくださいね。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



## はしかと風しんは 予防接種が効果的!

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0、1、2歳児は、体力が奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたら早く、はしかと風しんの混合ワクチン(MR)の接種をお勧めします。接種当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理を心がけましょう。



予防接種は1歳過ぎに1回、就学前の1年間に1回受けるのが基本です。



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 視力の発達に重要な 乳幼児期

### こんな行動があったら 要注意

一度、眼科を受診してみましよう

- 目を細めたり、しかめたりする。
- 横目で物を見ることが多い。
- テレビなど、極端に近づいてみる。
- 必要以上にまぶしがる。

