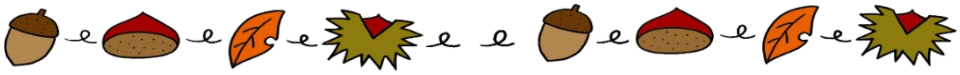
# 10月のほけんだより

令和2年度
kids Island
うちがしま

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩は少し肌寒く感じるようになりましたね。お布団も洋服も衣替えの季節です。この季節は体調を崩しやすく、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。これからの時期、冬に向けてインフルエンザが流行していきます。早めに予防接種の予定を立て、引き続き手洗いうがいを心がけましょう。また、先月のこども園では、水ぼうそうにかかったお子さんが数名いました。毎朝、登園前には健康観察及び体温測定をお願い致します。

また、新型コロナウイルスも未だ終息はしておりませんので、引き続き、保護者の方やお子さんがＰＣＲ検査をした場合や同居家族に濃厚接触者がいる場合は、園まで連絡をお願い致します。



## 10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は６歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころ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事でお子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‼**

- テレビや絵本に近付いて見る
- 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。子ども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みるようにしてください。

## 「幸せホルモン」を増やしましょう

近年メディアでも取り上げられることが増えた「幸せホルモン」をみなさんはご存知でしょうか？「幸せホルモン」とは心のバランスを整え、心を安定させる働きがある神経伝達物質の「セロトニン」のこと。セロトニンが不足するとイライラしてしまったり、人に対して攻撃的になりやすいと言われています。

**セロトニンは以下の行動により、分泌がされやすくなります。**

**【日光を浴びる】【運動をする】【食事と睡眠】**

他にも、人と直接顔を合わせて話したり笑ったり、人との心の触れ合いもセロトニン分泌の大事な要素のひとつです。コロナ禍ではありますが、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物をいろいろ食べて、かぜを引きにくい体づくりを心掛けましょう。

## 《　今月の予定　》

前回のほけんだよりで、10月15日に歯科検診とお伝えしていましたが、変更になり、以下のようになりました。

10月8日（木）10時～歯科検診

10月29日（木）13時30分～内科検診

なるべくお休みをしないように宜しくお願い致します。。