ほけんだより 11月号

２０２６年１０月３０日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

あなたの目は大丈夫!?

ＶＤＴ症候群とは、スマホやパソコンなどのデジタル機器を長時間使うことによって心身に表れる症状です。目だけでなく、身体的にも精神的にも起こります。

まばたき不足、脳の興奮も原因です。私たちは３秒に１回まばたきをしていますが、スマホを見ているときは約12秒に１回に減っています。まばたきの回数が減ると、涙が蒸発しやすくなって目が乾くなどの症状が起こり、目が疲れます。

■目の症状・・・・・目が疲れる　　目の充血
　　ピントが合わない　　目が乾く

■身体的な症状・・・首や肩が凝る　　頭痛がする
　　手や足が疲れる

■精神的な症状・・・不安感　　イライラ　　抑うつ状態

予防には、まばたきの回数を増やすことや、休息時間を増やす、睡眠を十分にとるなど、自宅でも工夫をしてみましょう。

尿検査があります

11月10日（火）11日（水）
検尿提出日です。全園児対象になります。
朝一番の尿を採取し、必ず登園時に提出してください。
提出忘れのないようお願いいたします。

12月３日（木）再検査日

※「容器へのバーコードシール貼り付けの注意点」は、提出日前日に玄関ホールに掲示します。ご確認ください。

予防接種後の登園について

インフルエンザの予防接種を受けた後は、発熱やだるさ、接種した部位の腫れや痛みなどの副反応が見られることがあります。これは、ワクチンに対して体が免疫反応を起こすことなどによるもので、多くは一時的な症状です。
特に小さなお子さまは、自分で体調の変化をうまく言葉で伝えることが難しく、普段と変わらないように見えても体調が変化する場合があります。
そのため予防接種後は、できるだけご家庭でゆっくり過ごし、お子さまの体調を見守っていただくことをおすすめします

RSウイルスって？

RSウイルス感染症は、呼吸器の感染症で何度も繰り返します。初めて感染する乳幼児は重症化することがあります。多くは軽症で自然に回復しますが、重症になると咳がひどくなったり、ゼーゼーという呼吸が見られたり、苦しくなり気管支炎や肺炎になる場合もあります。



予防のポイント
石けんでしっかり手洗いをしましょう。
咳や鼻水があるときは、マスクをしましょう。
風邪症状があるときはゆっくり体を休ませましょう。

※ＲＳウイルスは感染症です。周りの人にうつしてしまう可能性があるので、しっかり治してから登園しましょう。登園届が必要です。

気管支拡張テープのお願い

気管支拡張テープは、園での安全管理上、**貼付した状態での登園はご遠慮ください。**
貼付中に汗や衣服の影響で剥がれたり、誤って他のお子さんの手に触れたりする場合があります。原則として園での使用、貼付は行っておりません。
保護者の皆さまにはご理解とご協力をお願いいたします。