保健だより

令和３年　１０月
あおばこども園

暑さが和らいで、さわやかな風が吹き、過ごしやすい秋の季節を迎えました。朝晩は冷えることがあるので、衣服の調節をしていきながら体調を整えていきましょう。

子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤッとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事で良かった。」とすませるのではなく、なぜヒヤッとしたのか見直す事が大切です。

①「ダメ！」「危ない！」は“そこが危険”のサイン

子どもは叱って制止するよりも、物の置き場所を変えるなど、子どもが安全に過ごせる環境を整えるといいですね。

②一度あれば二度、二度あることは三度ある。

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因が分かれば対策が取れるので、大きな事故につながる危険が低くなりなりますよ。

③大人も一緒にやってみる。

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目線の高さでチェックしてみるのもいいかもしれませんね。遊具やおもちゃは、一緒に遊んで正しい使い方を示します。

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為、傷つきやすい部位です。大切な目を守るために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を傷つけたり、炎症（結膜炎など）を起こしたりするもとになることがあります。前髪は短く切りそろえるか、結んであげるといいですね。

目ヤニはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして目ヤニに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目ヤニは、ふやかしてから取ってあげるといいですよ。

- 目ヤニの量が増えた
- ２～３時間で目ヤニがたまる
- 黄色や緑色の目ヤニが出ている

などの症状がある時は、早めに小児科か眼科を受診しましょう。

★靴やシューズの選び方★

10月11日から戸外では靴を履き、二歳児以上は室内でシューズを履いて過ごします。足に合っていない物だと、転んでしまったり、姿勢が悪くなる原因に繋がります。かかとに子どもの指が一本入る程度のゆとりがある物を用意して下さいね。

✿お願い✿

・薬は朝・晩での服用をお願い致します。

・毎朝の検温、手指消毒、送迎時のマスク着用を必ずお願い致します。