



10月 ほけんだより

令和8年10月1日 西保育所

日中はまだ汗ばむ暑さが残るものの、朝夕は心地よい涼しさを感じられるようになってきました。運動会に向けての練習も、伸び伸びと体を動かしながら一生懸命取り組んでいる子ども達です。季節の変わり目は、夏の疲れが出たり体調が崩れやすくなったりする時期でもあります。咳や鼻水等の症状が少しずつ増えてきているので、体調管理気をつけていきましょう。



食欲の秋だよ！

秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、カゼを引きにくい体づくりをしましょう。

☆免疫力を高めよう☆

風邪やウイルスによる感染症が流行しやすい季節になります。ビタミンが豊富なほうれん草や柑橘類、ポリフェノールが含まれているリンゴや大豆、ゴマ等、抗酸化作用のある食材は、ウイルスなどの外敵から身を守る役割があります。手洗い、うがいをしっかりすることはもちろん、食事で体の免疫力を高める工夫もしていきましょう。



10月は、運動会があります(*^-^*)

ごはんをいっぱい食べて、休息を十分にとり
元気いっぱい頑張ろう！！



今月の安全計画は、「誤飲について」です

食べ物での窒息事故

ミニトマト、さくらんぼ
うずらの卵、球形の個装チーズ
ぶどう、白玉団子、あめ玉 など
丸くてツルンとしたものは危険!!
食べる時は、縦に4/1に切ってあげる

ごはんやパン類も一口にたくさん詰め込んだりすると口の中に貼り付いて取れにくくなり
気道を塞ぐ危険性があります。ゆっくりよく
かんで食べるようにしましょう。

10月10日は あ い ご 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることが難しいものです。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。目の異常は、早く発見して早く治療することが大切です。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見える
- 顔を傾けて見る ●まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、咳などの症状の他に、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が

必要です。早めの受診を！
発熱後、12時間～24時間
以上たっていないと、検査
をしても正確な結果が出ない
と言われています。



症状

突然の高熱
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの
痛み

鼻水

かんせつづう
関節痛
筋肉痛

激しいせき

予 防 の た め に

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。
こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)