



令和8年度

10月ほけんだより



八尾市立西郡そよかぜこども園

朝晩涼しくなり、ようやく秋を感じるようになりました。落ち葉やどんぐり拾いなど、お散歩が楽しい季節です。秋へと季節が切り替わる時期は、日中と朝晩との寒暖差も大きくなるため、体調を崩しやすくなります。体温調節のしやすい服装を心がけ、丈夫な身体作りをしていきましょう。

保健行事

- 5日(月) 発育測定(0・1・2歳児)
- 6日(火) 尿検査(3・4・5歳児) 9:00までに提出
発育測定(3・4・5歳児)
- 7日(水) 尿検査予備日(3・4・5歳児)
9:00までに提出
- 8日(木) 聴力検査(4歳児)
- 15日(木) 秋の健康診断 13:00～(全園児)

<今後の予定>

11/18(木)10:00～ 4歳児
歯科衛生士さんによるブラッシング指導



《9月の感染症》

- ・ヘルパンギーナ …1名
- ・突発性発疹 …1名
- ・溶連菌 …1名



ケガについて保健指導をしました



転んで膝を擦りむいたり、友だちとぶつかったり・・・などケガをした時、自分でどうしたらよいか知っておくと傷の治りも早く、痛みなどの症状も和らぎます。すぐに水道水で傷口を洗うこと、すぐに冷やすことが大事であることを話しました。そして遊具で遊んでいる子どものイラストを見て間違い探しをしながら、起こりやすいケガについても一緒に考えました。

また、水筒の斜め掛けによるケガについても子どもたちに知ってもらい、水筒はお尻の方で持つように伝えていますので、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。子どもたちが少しでも安全に気をつけ、外ではおもいっきり身体を動かして遊ぶなかでケガを予防できるようにしていきたいと思います。

子どもを自転車の後ろに乗せる方へ 『スポーク外傷』にご注意ください。



子どもを自転車の後ろに乗せているとき、子どもの足が車輪に巻き込まれてケガをする『スポーク外傷』と言われる事故が起きています。スポーク外傷は足乗せ部に足を置いていないとき、幼児座席を使用していないときに起こりやすいです。多くは軽い擦り傷で済みますが、中には皮膚の縫合が必要な大ケガやアキレス腱の損傷、捻挫や骨折に至る例もあります。子どもを自転車に同乗させる場合は、幼児座席を適切に使用し、必ず足乗せ部に足を置かせてください。スポーク外傷を負わないように注意しましょう。



《10月10日は目の愛護デー》

乳幼児期の子どもの視力は日々発達しています。視力機能が完成して、視力が1.0位になるのは6歳頃と言われています。子どもは“見えにくい”ということを実感しにくいため、日々の生活の中で観察し、気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

ゲームやスマホ等を見る時間を決めていますか？

長時間ゲーム機器やスマホを見ていると、目のピント調節筋肉の緊張、まばたきの減少、ブルーライトの影響などにより、視力低下、調節障害、ドライアイ、睡眠障害などを引き起こす可能性があります。



こんな仕草は 要注意

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- 近づいて見る
- まぶしがる
- 目が内側に寄る

Attention!



5歳児の保護者さま

就学時検診に伴う調査票と
承諾書を10月9日(金)までに
提出をお願いいたします。
書類は後日配布いたします。
















