



ほけんだより 10月号

令和7年度
社会福祉法人
栗石保育園
保健室



暑さもひと段落し、空の高さを感じるようになりました。朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。運動会の練習も本格的になってきました。着脱しやすい上着などで調節し、半袖と長袖の使い分けをしましょう。寒暖差で体調を崩しやすい時期です。体調管理を心がけましょう。



10月10日は目の愛護デー

目を大切に

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

明るさ、暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び
夜は暗くして眠る



広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す



テレビやゲームは時間を決めて

携帯ゲームなど狭い範囲の平面画面を見続けることは目の負担になるので乳幼児は避ける

虫に刺された時の応急処置

ハチに刺された

- ① 針が残っていれば抜く
ハチの針が残っていたら
とげめきでそっと抜く。その後皮膚を
つまんで毒を絞り出す。
- ② 流水でよく洗い流し清潔にし、軟膏を塗る。
- ③ 冷やす
はれたり、かゆみがあるようなら保冷パックや
冷たいタオルで冷やす。



* ハチに刺されて呼吸が荒くなり、けいれん、
嘔吐、発熱といった症状がみられたら大至急救急車を。

毛虫に刺された

- ① 患部をこすらないようにして洗い流す。
- ② セロハンテープなど軽く当て残った毛を取り、虫刺され用軟膏を塗る。



カヤフユにさされた

- ① 洗って軟膏を塗る。
刺されたところをきれいに洗い、虫刺され用の軟膏を塗る。
- ② かかないようにガーゼまたはカットバン、かゆみ止めパッチを我慢できずにかいてしまう場合は、ガーゼを当てるかカットバン、かゆみ止めのパッチを貼る。(かゆみ止めパッチは市販薬ですのでご自宅での使用をお願いします。またカットバンやかゆみ止めパッチでかぶれる場合もありますので肌の弱いお子さんは注意が必要です。)

* 虫に刺されるとはれやすい体質のお子さんや、ジュクジュクしやすいお子さんは早めにかかりつけ医に相談し、とびひにならないようにしましょう。

