

令和4年11月1日

市川梨の花保育園

11月ほけんだより

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

内科健診 11月16日(水)

11月16日(水)は内科健診を行います。

調べる内容は…?

- やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- 骨や姿勢はゆがんでいないか
- 皮膚の様子に異常はないか
- 病気にかかっていないか



●前日におうちでしてきてほしいこと●

- お風呂で体をきれいにできてください。
- 上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。
- 髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

歯科健診 11月29日(火)



11月29日(火)は歯科検診を行います。

歯科健診では次の項目を調べます。

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか

健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。

*今年度より歯科検診は年2回行います。

正しいケアで

目を守りましょう

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、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。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。