



2018年10月  
 あおぞら保育園  
 あおぞら第2保育園  
 あおぞら谷津保育園  
 あおぞら菅田保育園

いよいよ運動会の季節です。夏を過ぎて、ぐんと成長している子どもたち。今年はどんな姿を見せてくれるでしょう。子どもたちが楽しみにしている運動会。元気に参加したいですね。

## 『生活の見直し』をしてみましょう

1. 早起き・早寝の習慣を！
2. 朝食はしっかりと食べましょう！

朝ごはんは大切なエネルギー源です。朝食をとらないと身体が動かず、転んだり体調を崩したりしやすいです。

3. うがい・手洗いをしましょう。

普段から、うがい・手洗いを習慣づけ、元気に過ごせるよう健康管理しましょう。

4. 手足の爪はのびていませんか？

5. 靴のサイズは足に合っていますか？

運動会、散歩など動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか？



## インフルエンザワクチンについて



- ①10月前半からインフルエンザワクチンの接種が受けられます

流行前のワクチン接種は、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告され、厚生労働省が予防する有効な方法のひとつとしてあげています。

- ②接種回数

13歳未満の人…2回接種      13歳以上の人…1回接種

- ③ワクチン接種について

インフルエンザワクチンの接種を行うことで、インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防し健康被害を最小限にとどめることが期待できます。ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。ワクチンの免疫効果は約5か月といわれており、毎年、流行前の12月中旬までに接種すると効果的です。

体調の良い時に早めにかかりつけ医と相談し、ワクチン接種の予定を決められるといいですね！

(厚生労働省ホームページ参照)

## \* 保育園からのおねがい \*

10～11月にかけて、健康診断、歯科健診（あおぞら谷津保育園は6月に実施済）があります。日時については、各園より行事予定表等でお知らせします。

受診できるように協力をお願いします。

☆医師の登園許可証明書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

yokohama aozora

検索



または

社会福祉法人 あおぞら

検索



手をあらおう。手をつなごう。

# 10/15 世界手洗いの日



手洗いは泡石けんで  
30秒以上かけて  
♪ハッピーバースデー♪  
の歌を2回歌う長さ

国際衛生年であった 2008 年から、毎年 10 月 15 日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day) と定められました。世界中で水・トイレ・食事などが不足しているために、不衛生な環境や生活習慣を強いられ、下痢や肺炎にかかって命を失う子どもたちが約 170 万人もいます。もし、石けんを使って、正しく手を洗うことができれば、年間 100 万人もの子どもの命が守られ、また、下痢によって学校を休まなければいけない子どもたちが大幅に減ります。自分の体を病気から守る、最もシンプルな方法のひとつが、石けんを使った手洗いなのです。合い言葉は、「手をあらおう 手をつなごう」です。

1. 泡石けんをつけて  
十分泡立てる



2. 手のひらと甲  
(5回づつ)



3. 指の間  
(5回づつ)



4. 親指洗い  
(5回づつ)



5. 指先  
(5回づつ)



6. 手首  
(5回づつ)



7. 流水で十分に  
すすぐ



8. ペーパータオルで  
拭く



9. 蛇口にペーパータオルを  
かぶせて拭く



## ★手を洗うタイミング

子ども：登降園時、遊びの後、トイレの後（手の汚れがあるときは前にも）、食事の前

大人：登降園時、清潔な操作（食事やおやつへの介助・ミルクなど）をする前、食事前、遊びの後、トイレの後、不潔なもの（おむつ交換・トイレ介助・嘔吐物の処理・鼻水を拭くなど）、傷の手当て（前後）、軟膏を塗る（前後）、歯磨きの介助など

\*同じ子の処置でも不潔なものに触れた後、清潔なものに触れる場合

<引用・参考資料> 「世界手洗いの日」 <http://www.handwashing.jp/>

「習慣を身につけよう」『保育保健における感染症の手引き 2013』（日本保育園保健協議会）

## 10月10日は目の愛護デー



私たちは情報を得る為の8割を目に頼っています。視力が一番発達するのが乳幼児期です。目を大切にいくためにも生活を見直しましょう。子どもの目は、日々発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成すると言われています。目の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。

### このような症状はありませんか？

- \*目を細くして見る
- \*近づいて見る
- \*いつも目やにが出ている
- \*明るい戸外でまぶしそうにする
- \*上目づかいや横目で見る



気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう！！