



# ほけんだより 10月



気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに室温や湿度の調節、換気、そして手洗い、うがいもこまめに行うようにしましょう。

## 健康診断のお知らせ

10月30日木曜日

当日はできるだけお休みがないようお願い致します。

お休みした場合はご家族が電話確認後受診表を持参して受診してください。

TEL0198-23-5015

花巻市鍛冶町7-12 大平医院



## インフルエンザ予防接種が始まります

インフルエンザ予防接種は10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。

流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。接種を受けたらおたより帳でお知らせください。

よろしくお願いいたします。

## 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぶり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 10月10日は 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 ●片目で見ると
- 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

