すずらん通信 10月

令和8年　10月号　発行

日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩はひんやりと冷え込み、日中との気温差で体調を崩しやすい時期ですが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

10 月は園や学校でも運動会などの行事が続き、お子さまにとって心と体のエネルギーをたくさん使う季節です。楽しい経験が増える一方で、疲れが出やすく、鼻水や咳、微熱などの軽い体調の変化が見られることもあります。

すずらんルームでは、お子さま一人ひとりの体調に寄り添い、安心して過ごせるよう丁寧なケアを心がけています。

体調に不安がある時や「いつもと違うな」と感じられた際は、どうぞ遠慮なくご相談ください。

季節の変わり目ではありますが、秋ならではの楽しみもたくさんあります。子どもたちが健やかに過ごせるよう、これからも一緒に見守ってまいります。

阿蘇医療センター 病児・病後児保育
すずらんルーム ☎0967-34-9026

10月10日は目の愛護デー



「10」を 2 つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名付けられたそうです。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期です。

前髪が目にかからないようにしたり、汚れた手で目をこすらないようにしたりして、目に優しい生活を心掛けましょう。

また、長時間テレビやタブレット、スマホを見たりすると目は酷使されます。時間を決めたり、時々遠くの景色を見るなどして、目を休ませるようにしましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上経たないと効果が表れないので、インフルエンザの流行期に入る12月の前に済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医者に相談してください。



季節の変わり目、体調管理を大切に！

朝晩は涼しくなり、日中との気温差が大きくなる季節です。
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなるため、毎日の生活習慣を整えて元気に過ごしましょう！

1 しっかり眠ろう

十分な睡眠は、体の疲れをとり、元気に過ごすために大切です。
早寝・早起きを心がけ、ゆっくり休みましょう。



2 バランスよく食べよう

元気な体をつくるためには、毎日の食事も大切です。
主食・主菜・副菜を組み合わせ、いろいろな食材を食べましょう。



3 衣服・室温を調節しよう

朝晩は肌寒くても、日中は汗ばむことがあります。脱ぎ着しやすい服装で、気温に合わせて調節しましょう。
汗をかいたときは、着替えることも大切です。



いつもと違う様子はありませんか？

食欲や睡眠、機嫌など、普段と違う様子がないか、お子さまの体調をよく見てあげましょう。

