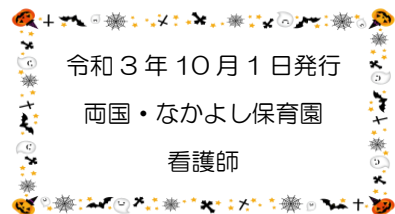
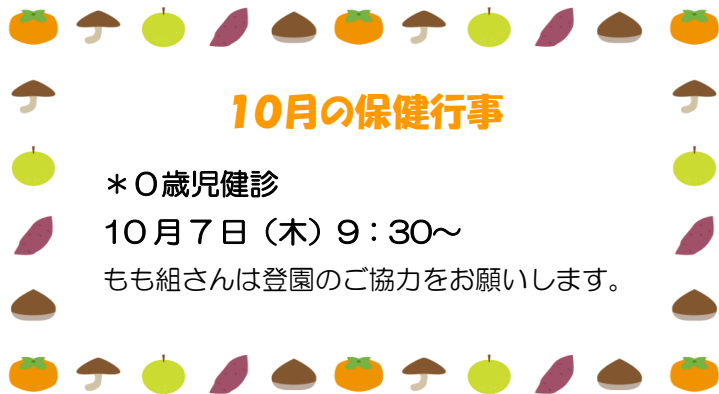




ほけんだより



だんだんと涼しい日も増え、朝・夕は肌寒く感じるようになりました。このような気温差で体調を崩すこともあります。風邪をひかないよう体調管理をしっかりと行って行きましょう。

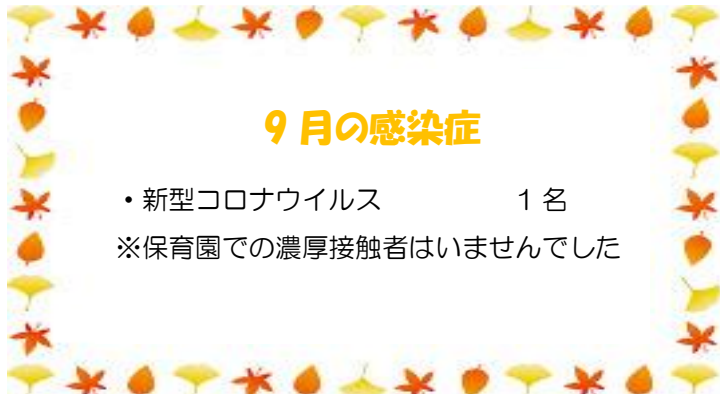


10月の保健行事

*0歳児健診

10月7日(木) 9:30~

もも組さんは登園のご協力をお願いします。



9月の感染症

・新型コロナウイルス 1名

※保育園での濃厚接触者はいませんでした

10月10日は目の愛護デー

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。この機会に、こどもの「目」の健康をあらためてみなおしましょう。



いろいろなものを見る体験

止まっているもの・動いているもの・小さなもの・大きいもの・遠くにあるもの・近くにあるもの等、いろいろな物を見る体験が、目によい刺激になる。



テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差がでることも。また携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児期は避ける。



こんな行動があったら要注意

- ・目をほそめたり、しかめたりする。
- ・横目でものをみることが多い。
- ・テレビなど、極端に近づいてみる。
- ・必要以上にまぶしがる。



あぶらのとりすぎに要注意

食欲旺盛はとてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起し、ほかの病気の原因になることもあります。家庭では、鼻水がでたらふく、鼻がつまったらかむという生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えて行きましょう。

