



こども園ほけんだより

10月号 R2年 10月1日

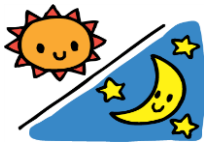
朝夕の風も涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になりました。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…秋は楽しいことがいっぱい！園では、子ども達がのびのび元気いっぱいに活動に取り組んでいる姿に、健康のありがたさを感じながら、季節の変わり目の健康管理にも配慮してあげたいと思います。



10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉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。幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント



明るさ、暗さのメリハリがある生活を
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



いろいろなものを見る体験を

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など、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てると、視力に左右差が出ることも。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、乳幼児は避ける。



インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！



予防のために



- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



★季節の変わり目で、発熱や嘔吐・下痢など、体調を崩す園児が増えています。いつもと様子が違っていたり、気になる様子があれば登園時に保育教諭へ報告をお願いします。早期治療、早期回復を心がけ、園での感染拡大予防にもご協力をお願いします。

★登園時に普段よりお熱が高め、元気がないなどの症状が見られる場合は、1時間程度経過観察を行いますが、症状が軽快しない場合は保護者へ連絡を致しますので家庭保育のご協力をお願いします。