

10月のほけんだより

秋分の日を境に朝晩が冷え込み、空を見上げると夏の入道雲が消え、キレイなうろこ雲にかわっています。秋といえば「スポーツ」「読書」「食欲」運動会は終わりましたが、暑さを気にせずしっかり体を動かしたい季節です。また、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。栄養があるものをたくさん食べて、免疫力を高め、しっかり体を動かし、強い体づくりを目指しましょう。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防していきましょう。



《10月の健康目標》

- ☆目を大切にする
- ☆戸外活動を積極的に行う

風邪が流行っています

すみれこども園の園児たちは、とっても元気です。

しかし、発熱は無くても、咳や鼻水の症状が出ている

こどもが増えてきています。鼻詰まりや長引く咳

はしんどいです。症状が出てきたら、早めに病院へ

受診し、早期治療で早く治してあげたいですね。

インフルエンザ対策はお早めに

コロナウィルスの影響か、今年は春から秋までインフルエンザが至る所で流行していました。当園では、流行までは行きませんでした。これからは本格的な流行時期がやってきます。昨年までは、緩やかになってきているとはいえ、多少の感染予防対策ができていたからか流行してきませんでした。そのため、もうそろそろ流行してもおかしくないのでは…と思っています。インフルエンザワクチンは子どもでも打てるワクチンです。また、インフルエンザの1番の予防策はワクチンです。絶対ならないわけでは無いですが、重症化させない効果は出ていると思われます。集団生活ではどうしても感染症が流行してしまいがちです。流行してしまう前に、早めの感染対策を行っていきましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

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、子どもの「目」の健康をあらた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、視力に左右差が出ることも。

また、スマホでのゲームやYouTube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。

