


いほけんたより10月

令和2年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

さわやかに吹く風が、秋の気配を感じさせてくれます。寒いと感じる日も増え、朝晩は冷え込みを感じるようになりました。気温差が大きい季節ですので、肌着や上着で上手に調整しましょう。またバランスの良い食事、十分な睡眠、生活リズムを整え、規則正しい生活を心がけましょう。



10月10日は目の愛護デーです。子どもの目は、日々発達しています。6歳ころでだいたい大人と同じ視力になると言われています。

IT機器（スマホやタブレット、ゲームやTV等）を、長時間使ったりすると、目の緊張状態が続いて視力低下につながります。長時間の使用は控え、時間を決めるようにしましょう。外で遊ぶ時間をつくったり、絵本を読み聞かせてあげたり、目に良い環境を整えましょう。

目の役割 —どんな働きをしているのかな？—


- | | |
|---|--|
| <p>【まゆ毛】 片方に約650本。
汗が目に入るのを防ぎます。</p>  | <p>【まつ毛】 片方の数は50~100本。ゴミが入るのを防ぎ、強い光をさえぎります。</p>  |
| <p>【まぶた】 まばたきの回数は1分間に15~20回まばたきで目に涙をゆきわたらせます。</p>  | <p>【涙】 1日に目薬20~30滴分 目の表面をうるおして、細菌などの感染を防ぎます。目に栄養も届けます。</p>  |

※前髪が長いと目に影響が・・・


まわりがよく見えなかったり、髪の毛の先が目に入ったりします。髪の毛が気になってこすったりすると、ばい菌が入りやすいです。

前髪が目に入らないようにしましょう。

前髪が目にかかっていませんか？



汚れた手で目をこすらないで!

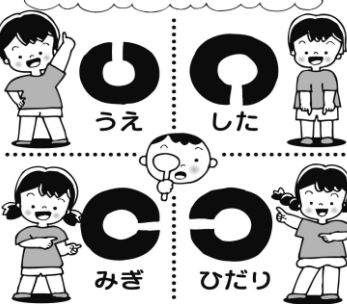


手についたウイルスは、口や鼻、目などから体の中に入ろうとします。新型コロナウイルス感染症は、口や鼻を入口に体の中にウイルスが入ってきます。

感染予防のために石鹸をつけて十分な手洗いをしましょう。ドアノブや手すり、机やスイッチなど、良く触るところにはウイルスがたくさん存在します。こまめに拭くようにしましょう。

目のけんさをしませう

どこにすきまがあいているかな？



今月の保健行事

- * 視力検査 (3~5歳児)・・・
- 幼児クラス対象：中旬から順次実施
- ※事前にお手紙にてお知らせします。
- * 乳児身体測定 (0~2歳児)・・・20日(火)
- * 幼児身体測定 (3~5歳児)・・・21日(水)

※10月に入ると、インフルエンザの予防接種が始まります。かかりつけ医と相談しながら、予防接種のスケジュールを立てましょう。

