


ほけんだより 10月

令和3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。季節が移り、日中は暖かくても、気温差のあるこの時期は、朝晩は涼しいだけでなく寒いと感じる日も増えてきます。肌着や上着など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
目の愛護デー

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02(明暗がぼんやりわかる)、それが1歳頃には0.1程度(輪郭がぼやけて見える)、4~5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。急速に視力が発達する時期に、いろんなものを見せて、ものを見る力を育ててあげましょう。一緒に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?—



まゆげ：目に汗が入るのを防ぐ



まつげ：目にゴミやほこりが入るのを防ぐ



なみだ：目の感想を防ぐ




まぶた：まばたきで目に涙を行き渡らせる

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、まばたきの回数が減ってしまいます。目の緊張状態が続き視力低下につながります。長時間の使用や視聴は控えましょう。時間を決め、大切な目を思いやる時間をつくりましょう。

※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。





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。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。

お願い

送迎時は、マスクの着用をお願いします。風邪症状や37.5℃以上の発熱がある場合は、症状が改善すると共に解熱後24時間以上経過してから登園するようにして下さい。



今月の保健行事

- * 乳児身体測定 (0~2歳児)18日(月)
- * 幼児身体測定 (3~5歳児)20日(水)
- * 内科健診21日(木) 10:00~
- * 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。

