



10月のほけんだより

2019.10.01 発行

かぐる杜の保育園

看護師：杉田 美帆

虫の鳴き声が聞こえるようになり、夏の暑さの勢いが少しずつ落ち着いてきました。屋の暑さに比べて朝夕の気温が下がってきているので、上着で調節できるような服装にしておくで安心です。10月は待ちに待った！もりっこ初めての運動会があります！思いっきり心と身体を動かして、夢中になって生き生きと取り組んでいる姿に日々感動しています^^ぜひ運動会当日を楽しみにしててくださいね♪



10月10日は目の愛護デー


子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や身体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めてみる
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。





9月の感染症情報


園内での発生状況(9/27付)

- ・手足口病 15名
- ・RS ウイルス 2人
- ・突発性発疹 1人

手足口病が再度増加しました。
これからインフルエンザの季節がやってきます。
外から帰ったら手洗い、うがい！を今のうちから心がけるようにしましょう^^

くつの選び方






最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の1つに「靴の選び方の間違い」があります。

お天気のいい日は外で駆け回って遊んでいるもりっこたち♪
今月は運動会も控えているので、今一度靴が合っているかぜひチェックしてみてくださいね^^

<靴を選ぶポイント>

- 甲の高さと幅は合っていますか？
- つま先にゆとりがあり、少し反りがあっていますか？
- ※目安はかかとに子どもの指が1本入る程度です。
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力がありますか？
- かかとは硬くしっかりしていますか？
- 素材は吸放湿性に優れていますか？

元気な1日は

朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

- ① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!**
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。
- ② たんぱく質で体温を上げる**
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給**
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!

