



10月のほけんだより



令和2年10月1日発行
やまぎ社の保育園
看護師：張替裕美子

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。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、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、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。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。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームや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、極力控え、時間を決めてみるようにしましょう。



衣替えの季節です！！

衣替えの季節となりました。日中は暖かくても、朝夕は冷え込めます。この時期は、暑さにも寒さにも対応できる着替えのほか、汗もかくので下着や着替えを数枚ご用意ください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種シーズンになりました。インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状は軽くすむことが多いです。保育園は集団生活の場で流行もしやすいので、できるだけ接種にご協力くださいますようお願いいたします。なお、アレルギーのあるおさんは、医師とご相談ください。

