

ほけんだより

10月
あすなろ第2保育園



楽しかったプール・水遊びに終わりを告げ、本格的な秋を迎える時期になりました。

9月は、手足口病が園内で流行しました。今回は全クラスに症状のあるお子さまが見られ、特に口の中にできて食べにくかったり、発熱のあるお子さまが多かったように思います。

これからは過ごしやすい気候になり、お出かけの機会も増えられることと思います。見えない夏の疲れも残っている可能性もあるので、休むときはしっかり休息をとり、元気に保育園で過ごせるようにしたいですね。

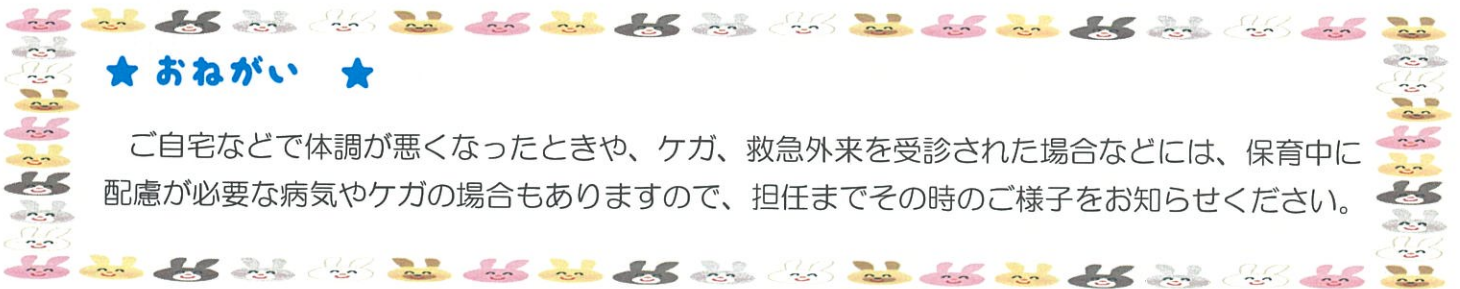
10月10日は



10月10日の目の愛護デーとは、目の健康を守るために制定された記念日です。10月10日というのは、下記のイラストの通り、10を横にすると眉と目に見えるという説があります。



- ① 明るさ、暗さのメリハリのある生活をしましょう
日中は光を浴び、夜は暗くして寝ましょう
- ② 広い空間で体と目を動かす機会をもうけましょう
全身運動は、眼球・視神経・脳の発達を促します
- ③ いろいろなものを見る体験を増やしましょう
止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きなもの、近くのもの、遠くのものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激となります
- ④ テレビやメディアは時間を決めましょう
テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出る可能性があります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担にもなります。



★ おねがい ★

ご自宅などで体調が悪くなったときや、ケガ、救急外来を受診された場合などには、保育中に配慮が必要な病気やケガの場合もありますので、担任までその時のご様子をお知らせください。

お
し
ら
せ

内科健診があります

10月10日(木) 15:00～ うめ、もも、すみれ、さくら組

10月24日(木) 15:00～ たんぼぼ、れんげ組

当日受けられない場合は、後日個別受診が必要となります。(詳細は個別にお知らせします) どちらかの日で受けられても結構です。

見え方検査をします

れんげ組・さくら組のお子さまが対象です。結果は後日お知らせします。

見え方が心配なお子さまは早めの眼科受診をおすすめします。