

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。

9月は発熱でお休みするお子さまが多く、中にはコロナと診断されたお子さまも複数おられました。

また、全国的にはインフルエンザが流行してきています。これから、より感染症が流行する季節になるので、しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきたいですね。

10月10日は

目の愛護デー



10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

こんな見方に注意

- ・テレビや絵本に近づいてみる
- ・目を細めてみる
- ・片方の目の焦点が合わない
- ・片目をつぶってみる



見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

朝晩は涼しくなりましたが、日中は暑い日もあります。子どもは体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

お知らせ

内科健診があります

10月2日(木) 15:00～ うめ、もも、すみれ、さくら組

10月23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。