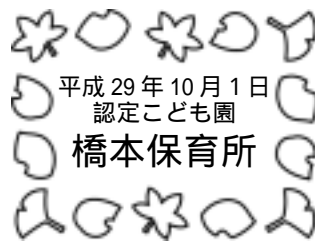




# 10月ほけんだより



平成 29 年 10 月 1 日  
認定こども園

橋本保育所

夏の暑さもおさまり、さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。保育所では、お芋掘り・遠足と楽しい行事が待っています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、元気に参加できるよう、しっかり体調管理をしていきましょう。



## 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、まゆ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、子どもの目のもっとも育つ時期。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。

### 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、目によい刺激になる。



### テレビやゲームは、時間を決めて

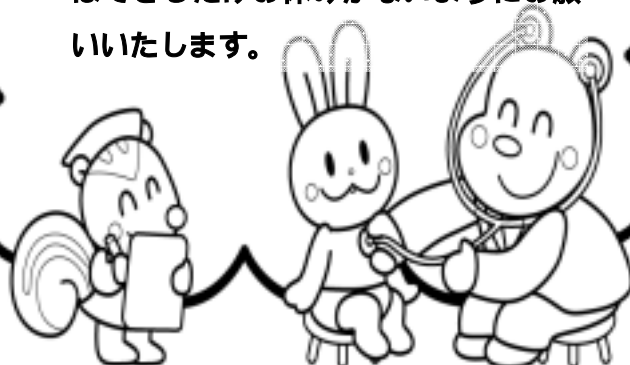
テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



## 園児健康診断のお知らせ

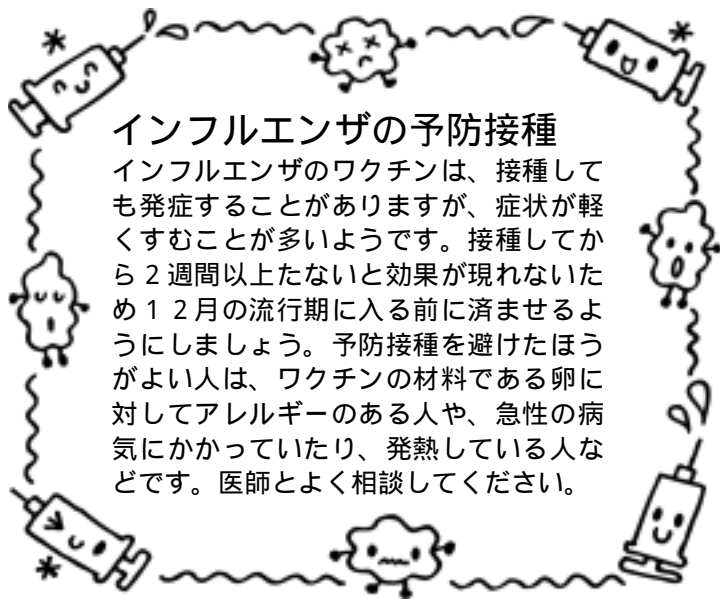
10月11日(水) 13:30頃~

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。



## インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。接種してから2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。予防接種を避けたほうがよい人は、ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や、急性の病気にかかっていたり、発熱している人などです。医師とよく相談してください。



## 9月の感染症情報(8/26~9/22)

RSウイルス感染症 ば1名 き1名