

# 10月ほけんだより

平成30年10月1日  
認定こども園  
橋本保育所

まだまだ日中は暑い日もあり、この時期は、日中と朝夕の気温の差が大きくなることが多く、体調を崩しやすくなります。

心も体も元気に過ごせるよう、体調管理に気をつけていきましょう。



## 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。

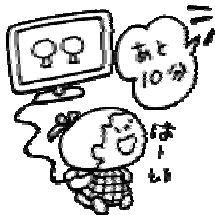


広い空間で体と目を  
動かす機会を  
全身運動は眼球、視神  
経・脳の発達を促す。

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>

### 10月3日(水) 13時~

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っても大切です。医師に聞いておきたいことや相談したいことがありましたらお知らせください。

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。

## つめを切って 清潔に



つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。

ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。

## 9月の感染症情報

(8/28~9/22)

ヘルパンギーナ き2人

