



# ほけんだより

保育園神田ベアーズ

2024年10月号

看護師



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋・・・秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして食欲の秋！！！！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。

旬の物を色々食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう！

## 10月10日 目の愛護デー

### 目を大切にしよう！

たくさん遊んだ日は疲れるように、目も毎日多くの物を見ているため疲れています。普段は疲れを感じにくい場所ですが、将来視力を保つためにも目に優しい生活を心掛けてあげましょう。

### こんな見方は危険信号！

- ・テレビやスマートフォン、絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けている

このような症状が見られると弱視や斜視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけてみるようにしましょう。

子どもの視力機能は6歳までに発達するといわれています。自然の中で十分あそばせ、外の景色をたくさん見ることでお子様の視力を育てていきましょう。



## 世界手洗いの日 (10月15日)

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、合い言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。インフルエンザやかぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いのしかたを確認しておきましょう！

## 10月の予定

### 14日(水)

- ・0歳児健診
- ・りす組、うさぎ組身体測定

### 15日(木)

- ・こぐま組、ぱんだ組身体測定

### 16日(金)

- ・きりん組、ぞう組身体測定

