



10月のほけんだより

認定こども園
あゆのさと
2020.10.1
看護師 石黒治美



だんだん秋らしい陽気になり、日中も過ごしやすくなりました。収穫の秋、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋。子どもたちは、運動会の練習を通して、体を動かすことに慣れ親しみ、興味を持っています。子どもの体力もぐんと伸びる時期。ご家庭でも楽しい経験を通して、健康な体をはぐんでいきましょう。

インフルエンザの予防

1番の予防方法はワクチンです

10月になると、インフルエンザの予防接種の受付が始まります。例年、インフルエンザは12～3月ごろ流行します。乳幼児は2度に分けてワクチンを接種しますが、ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間程かかるので、体調の良い時を見計らって早めに予防接種を始めることをお勧めします。

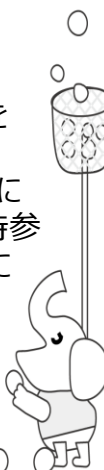
ご家族そろっての接種が、インフルエンザの感染予防や拡大防止に効果的です。



運動会の水分補給

運動会の当日、園ではお茶の準備をしません。園児は水筒に水かお茶(麦茶等のノンカフェインの物が好ましいです)を入れて十分な量を持たせて下さい。また、ご家族の方も、つい応援や撮影に夢中になってしまいがちですが、飲み物を持参して、こまめに水分補給をし、熱中症に気をつけましょう。

ご協力をお願いします。



病後児保育 申込みについて

お子さんの体調が今ひとつの時は有料にはなりますが、病後児保育の利用をお勧めしています。お問い合わせ・お申込みは右記の通りです。

- ◆月～土 (8:00～17:30)
あゆのさと 0558-72-1740
- ◆日・祝日(園の休日)
園携帯電話 080-4374-9056

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よう。

「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、小さいもの大きいもの、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。

