



# 10月のほけんだより



令和3年9月29日

しんあい保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。朝夕のさわやかな風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活をこころがけましょう。新型コロナウイルス感染症の心配もありますが、インフルエンザも流行りはじめます。手洗いやうがいをしっかり行い、感染症予防に努めましょう。

## ◆内科検診のお知らせ◆

日時：令和3年10月19日（火）

13:00～

場所：支援センター（ちゅんちゅん）

医師：坂小児科 坂先生

\*なるべく休みのないようお願いします。

\*お休みの方は、後日保護者の方と一緒に坂小児科までの受診をお願いいたします。



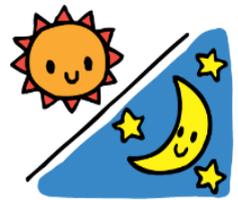
## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

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、子どもの目がもっとも育つ時期。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、目に良い刺激になる。



#### □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。



## ◆インフルエンザワクチン接種のすすめ◆

インフルエンザが流行する季節になってきました。

新型コロナウイルス感染症が終息しない状況の中、インフルエンザが流行することになると、保育園はもちろん病院や保護者の職場もまた新たな対応に追われることになると思います。保育園に通っている子どもは集団生活をしています。子どもや保護者の方はインフルエンザワクチンを接種することをおすすめします。

\*ワクチン接種を行ったら、

けんこうてちょうへの

記入をお願いいたします。



## 上手に手洗いをして感染症予防をしよう！

9月27日～29日にみかん・ばなな・ぶどう組で手洗い指導をしました。みんな、上手に手洗いをすることができました。お家でも上手な手洗いで感染症予防をしましょう！

