



10月のほけんだよ!



平成30年10月発行
森川保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

運動会も終わり子どもたちの成長に、目をみはるものがあったのではないのでしょうか。

子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

先月は、手足口病に罹ったお子さんがいました。朝晩は、少しずつ涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日が多く、気温の変化で体調を崩さないよう気をつけましょう。



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。



手足口病にご注意を

手のひら、足の裏、口の中に小さな(米粒大)の発しんや水ぼうがができる手足口病。実は、おしりや皮膚の柔らかい所にもできたり、痛みやかゆみを伴い発熱したりすることも。また、口内炎が悪化して食欲が落ちたり、まれに髄膜炎などの合併症を起したりすることがあるので、注意が必要です。



熱がなく、いつもどおり食事ができ、元気があれば登園可能ですが、医師の指示に従って下さい。

前髪が目にかかっていませんか?



長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、バイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけてしまうこともあります。前髪は、目にかからないようにしましょう。