



10月 ほけんだより



令和4年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

さわやかに吹く風が秋の訪れを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、体調管理には十分気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー



生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいの視力機能になるのは、6歳頃ほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているようです。照明は明るすぎたり暗すぎたりしないようにする、ずっとテレビをつけたままにせず、外の景色をたくさん見たりして、目にやさしい生活を心がけましょう。

こんな見方に気をつけて！

- ◎テレビや絵本を近づいて見る
- ◎目を細めて見る
- ◎顔を傾けて見る

こんな症状に気をつけて

- ◎目が充血している
- ◎目やにが多い
- ◎目をよくこする

メディア機器に気をつけましょう

テレビやゲーム、スマートフォンなど長い時間使い続けると…

●視力が悪くなる●

画面を近くで見続けていると、視力が悪くなりやすい。

●眠れなくなる●

メディア機器から出る光の中には「ブルーライト」と呼ばれ、眠りづらくさせる光が入っています。

●そのほかにも・・・●

頭痛や肩こり、集中力がさがる、疲れやすくなる等の害が言われています。

【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。

♪ いろいろなものを見る体験を！

止まっているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるものなど、色んなものを見る体験が目によい刺激になる。

♪ 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。

子どもは症状をうまく表現できません。いつもと違う様子がないか注意してみてください。

※3歳児・4歳児・5歳児クラスは、10月視力検査を実施します詳細は、別途お手紙を配布します。

感染症に気をつけよう



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたい感染症。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など・・・まだ油断ができない新型コロナウイルス感染症も怖いですね。これらの予防には、うがいと手洗いが基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作りましょう。

★手洗い・うがい

帰宅後や食事前は手を洗い・うがいをしましょう

★咳エチケット

咳やくしゃみなどを手で押さえると、その手で触ったところから感染する事があるのでマスク着用を行いましょう。



身体計測

(幼児)・・・19日(水)

(乳児)・・・20日(木)