



ほけんだより

2017 10月2日

りすのき保育園 NO.8

涼しい風が、時折吹いて、身体を動かすと、気持ちがいい季節になりました。

こんな日は、ゆったりと読書や芸術を楽しむのもいいですね。

この時期に、心や体に沢山栄養を与えることは、大きな成長につながることでしょう。

今月の予定

幼児健康診断	3日(火)	どんぐりの部屋	PM 2:00 ~ 大池医師に診察していただきます。
歯科検診	5日(木)	全園児	AM9:30 から園医の木村先生に検診していただきます。
身体測定	11日(水)	全クラス	
保健指導	16日(月)	「目の話」(どんぐりのへや)	しいのみ・かしのみは視力・聴力検査をします。
乳児健康診断	18日(水)	くるみ・なつめ・まつぼっくりの部屋(どんぐりの部屋 未受診の方)	PM 2:00 ~ 大池医師に診察していただきます。

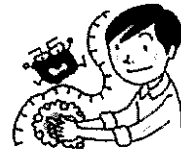
10月15日はなんの日?



- ヒント1** 日本では誰もが簡単にできること
- ヒント2** 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる

ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。

自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。



0-157 が発症し、幼い命が失われた報道がありました。

トイレ後の手洗い・食前の手洗いの大切さを子ども達に伝え、職員と再確認し、予防に努めていきたいと思えます。また、腹痛・下痢・嘔吐の症状がある時は、受診し医師の指示に従いましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

園では保健指導として「目のお話」をしています。涙の働き・目を大切にすることを伝えています。

子どもは、見えにくくても、毎日の事なので普通に生活できてしまいます。

見えにくくしている様子や、気になる事がある時は、眼科医に相談しましょう。(小児眼科)

お子さんの目 見えていますか?

「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになることも。

こんな仕草があったら要注意

- ・目を細める
- ・首を傾げてものを見る
- ・テレビなどに近づいて見る
- ・近くでの作業にすぐ飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい



子どもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。



この姿勢も直がけよう



めを守るのが、やく目です

まぶた

- まばたきで目に涙をいきわたらせませます
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

涙

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

まゆ毛

- 目に汗が入るのを防いでいます

まつ毛

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります

日中は暖かくても、朝夕は気温が下がり肌寒いです。一日の気温の変化が大きいと、体調を崩しやすいので注意しましょう。

- ・衣服の調節ができるように、多めにご用意ください。(長袖・上着など)
- ・やはり睡眠が一番。十分な睡眠をとるように心掛けましょう。
- ・朝・昼・夕食を、しっかり食べましょう。

今月も元気に、過ごせますように。