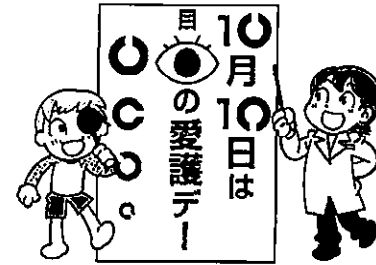




ほけんだより

2018 10月 りすのき保育園 NO.8



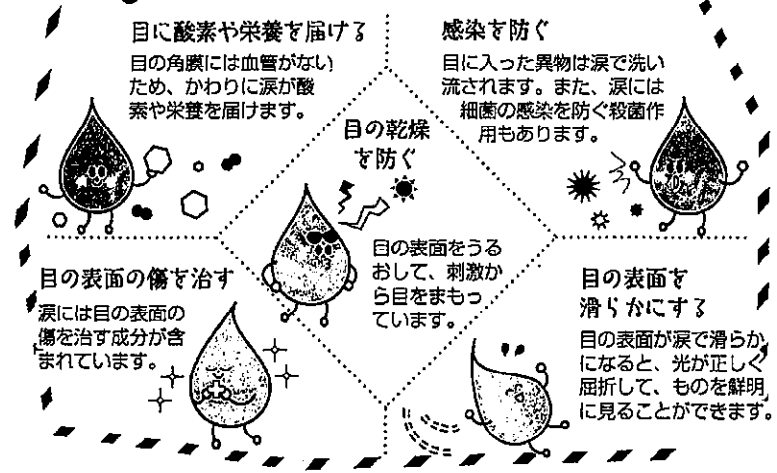
園では、涙の働き・目を大切にする事などを伝えます。
子どもは、見えにくくても、毎日の生活の中を感覚でできてしまうことがあります。見えにくくしている様子や、気になる事がある時は、眼科医に相談しましょう。(小児眼科)

身体を動かすと、気持ちがいい季節になりました。

きちんと食べて、楽しく身体を動かして、十分睡眠をとって体も心も健康に育つように願っています。

今月の予定		
乳児健康診断	9日(火)	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。
保健指導	15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。
身体測定	17日(水)	全クラス

涙がでるのは、なんのため??



日中は暖かなくても、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。

くんと育つ子どもの視力

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02くらい(明暗がぼんやりわかる)、色もわかりません。それが1歳頃には0.1程度(輪郭がぼやけて見える)、4~5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。

この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができないと、メガネでも視力が出ない「弱視」になってしまう場合も。子どもの目に異変がないか見守りつつ、この期間はいろんなものを見せて、ものを見る力を育ててあげてください。

前髪が目にかからないようにしましょう

髪の毛が目に入ると、目の疾患になりやすいだけでなく、視力も悪くなる事があります。
こまめにチェックし、短くしましょう。

9月18日.21日は、職員園内研修を行いました。

今年も、国土館大学、防災・救急救助総合研究所講師をされている、月ヶ瀬恭子先生に“心肺蘇生法と防災”について学びました。先生は大きなマラソン大会の時など、救命士としてご活躍され、西日本豪雨災害の時は、ボランティアに行かれたそうです。

今回の研修は再確認の場でもあり、今年は災害の多い年でもあったので、準備する事や、日ごろから心掛けて置く必要のある事など、新たなお話しが聞けました。

先生のブログの紹介もありました。興味がある方は是非ご覧ください。
(先生のお名前を検索すると、出てきます。)

今月も元気に、過ごせますように。