



ほけんだより

2013 10月1日

りすのき保育園 NO.8

暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。

秋は美味しい食べ物が沢山とれるうえに、涼しくなり食欲も増してきます。この時期に、色々なものをしっかり食べて元気な体をつくりましょう。

今月の予定

全園児歯科検診 3日(木) 全クラス AM9:30 ~ 木村先生に診察していただきます。

*歯磨きを忘れずにしてください。

保健指導 15日(火) 「目を大切にしましょう。」 (どんぐりのへや)

(就学時健診の練習を兼ねて年長は、視力・聴力検査をします。)

全園児健康診断 21日(月) 全クラス PM1:00 ~ 診察していただきます。

身体測定 23日(火) 全クラス。

気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

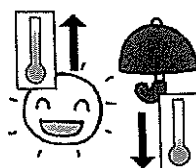
▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろ
の最高気温

10月末ごろ
の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



10月は目の働きや、目を大切にする事を子どもたちに伝えています。



まゆ毛は、おでこから流れる汗が目に入るのを防いでいます

目もとに影を作って強い光が直接目に入らないようにしています

まぶたは、まばたきをして、目が乾かないようにしています

目に物が入ったり、当たったりするのを防ぐ役割をしています

まつ毛は、細かいゴミやホコリが目に入るのを防いでいます

なみだは、まばたきをするたびに、少しずつ流れ出て、目の表面を守っています

目に入ったゴミやホコリを洗い流します

目をこすっている時、どんなことが考えられるのか、原因を考えてみましょう。

症状によっては、早めに受診が必要な病気もあります。迷った時は眼科を受診しましょう。

気になる こんな 目の症状

目が赤い	その原因は?	●目にゴミや花粉、細菌などが入って、炎症を起こしている。 ●使いすぎで、目が疲れている。
目が乾く	その原因は?	●パソコンやゲームに熱中して、まばたきの回数が減っている。 ●室内の空気が乾燥している。
目が痛い	その原因は?	●目にゴミやホコリが入った。 ●目に傷がついている。 ●細菌に感染し、炎症が起こっている。
目がかゆい	その原因は?	●花粉などのアレルギー症状が起こっている。 ●細菌やウイルスに感染している。



気になる症状があるときは、まず、目を休めること。症状が続くときや、悪化してきたときには、眼科でみてもらいましょう。