



# ほけんだより 10月号



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まり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・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

**10月の保健行事**

5日 手洗い指導  
(もも・ちゅーりっぷ  
ゆり・すみれ組)

29日 内科健診 (全園児)

※日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願いいたします。

## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に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そうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣類を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。引き続き、登園前の検温もよろしくお願いいたします。

## テレビ・スマホ・タブレットとの つき合い方を考えよう

現代は、乳幼児からテレビやスマホ、タブレットなどを利用する機会が多くなっているように感じます。子どもが長時間使用する状況にならないように注意が必要です。また、使用時は子どもが一人で遊ぶのではなく、おとなと一緒に声かけをしながら使用し、そばで見守るようにします。使用後は、目を休めたり、外遊びをさせたりするように心がけましょう。