



ほけんだより 10月号

田尻町立認定こども園 たじりエンゼル 看護師

朝晩涼しく感じられる日もできました。屋外で遊ぶのにぴったりの季節です。一方で“季節の変わり目”、一日を通して気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。園では、暑さ対策をしながら運動会の練習が始まります。いつも以上に疲れがでることもあると思います。【よく食べる・よく眠る・元気に遊ぶ】、ご家庭でもくう・ねる・あそぶを大切に健康管理や規則正しい生活を心がけて秋を元気に過ごしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



～目は見るだけじゃない～

- ☀️ 外で遊ぶ・・・遠くの景色を見る時間も大切。
- ☀️ 朝は「明るい光」を浴びよう・・・体内時計を整える
「今は昼?夜?」を伝える働き＝夜に眠くなりやすい。
- 🌙 夜は📺タブレット・テレビなどの光を放つ画面は長時間続けて見ないようにすると、眠る準備がしやすくなります。
- 💡 明るいところで絵本や画面を見るようにします。

「朝は明るく、夜は暗く」

目に入る光を意識して、良い睡眠につなげましょう。

～目を大切にする心がけと共に～

- ✕ 目をこすらない。
手にはたくさんの汚れや細菌がついています。
- 😴 しっかり休む
十分な睡眠をとって、目も体も休ませましょう。

見ることは子どもの“学び”“遊び”“体の動き”につながっています。
毎日の生活で大切な目をいたわってあげましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



★感染症対策に予防接種☆



これから秋・冬にかけてインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。

予防の基本は手洗い・うがい・換気・十分な休息に加えて、予防接種も大切な方法のひとつです。

楽しい行事に支障のないよう引き続き、励行しましょう。

★移さない・広げない。そのために…

病院では予約が必要なが多いです。

次は何を受ける時期かな? 受け忘れていないかな?

母子手帳を確認してみましょう。



9(金)0～5歳児 内科健診

13(火)0～2歳児 身体測定

19(月)3歳児 身体測定

20(火)4歳児 身体測定

21(水)5歳児 身体測定