

ほけんだより 10月号

令和元年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

健康診断のお知らせ

■秋季健康診断

10月11日(金) 13:00~
さめ保育園にて
顔色、心音、呼吸音、姿勢などを調べます。

■園医：嶋田医院

嶋田哲二先生

注意事項

*当日は、お休みしないように
しましょう。

秋かぜについて

秋は、夏の湿気のある空気から乾燥する空気にかわっていくため、鼻やのどの粘膜が乾燥して咳や鼻水が出たりします。また、日中の寒暖差も大きいので体が順応していけないとかぜを引きやすくなります。

手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけましょう。

また、寝やすくなった秋は、睡眠をたっぷりとり、体の調子を整えていきましょう。

発熱がある時は、流行性の病気の場合もあるため、医療機関の受診をお勧めします。



10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●



ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

衣替え

衣替えの季節となりました。

日中は暖かいです。夕方になると冷え込めます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えのご用意をお願いします。また、汗をかくときもあるので下着も数枚ご用意ください。

