



ほけんだより 10月号



令和3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。

内科健診のおしらせ

- 10月19日(火) 12:30~
- 顔色、心音、呼吸音、姿勢などを調べます。
- 園医：嶋田医院
嶋田哲二先生です。
- 当日はお休みしないようにしましょう。



10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

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



薄着で元気！

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。モコモコ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かして遊ぶ子でいられるように薄着を習慣づけていきましょう。



子どもの足に合った シューズを履かせましょう

- ◆ 足に合わせて調整できるマジックテープの付いたものなどがおすすめです。
- ◆ かかとに子どもの指が一本入る程度がいいです。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物もの方がいいでしょう。
- ◆ 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- ◆ かかとは硬くしっかりしているもののがおすすめ。かかと部分をしっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かかところが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- ◆ 吸放湿性に優れた素材を選びましょう。

