



# ほけんだより 10月号



令和4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。この時期は体が知らないうちに冷えてしまう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。

## 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。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見てあげましょう。

## 内科健診が あります

- 10月4日(火) 13:00~
- 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。



## 「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲旺盛なことはとてもよいことです。が、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してあげましょう。