



# 10月 ほけんだより

2024年  
ニチキッズ  
一宮南保育園

夏の暑さも収まり秋らしくなってきました。爽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予防をしていきましょう！



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 「見る力」を育てるポイント

#### ●明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



#### ●広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す。



#### ●いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



#### ●テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



## つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。



また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめはこまめに切るようにしましょう！ただし、深づめには要注意！切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうことがあります。

## 健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### せっけんで 手を洗う



### がらがらうがい



### 3食 しっかり食べる



### 早寝早起き



※感染症にかかった時は、ご家庭で十分な休養をとってから登園して頂くようご協力お願いします。

## だいじょうぶ？

## 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

