



令和元年 幼保連携型認定こども園 白山台保育園

10月のほけんだより



朝夕すっかり秋の気配が濃くなり、寒暖の差がおおきい季節になりました。この時期はかぜやウイルス性の胃腸炎も増えやすくなります。生活リズムを整えて体調管理に気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー

☆目を大切にしよう☆

私たちは情報を得るために、そのほとんどを目に頼っています。視覚が一番発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくためにも生活を見直していきましょう。目の発達異常は気づきにくいこともあるので思い当たる時は早めに眼科を受診しましょう。

- ✧目を細めたり横目でテレビを見る
- ✧顔を近づけたり、首を傾けて物を見る
- ✧瞬きが多く目やにがでる

前髪は目にかからないように

部屋の明るさや読み書きの姿勢に気をつける

目を大切に



元気に遊びも体も目もリラックス

汚れた手で目をこすらない



かぜの予防に努めましょう！



手洗いは病気の予防にとっても大切です。流水と石鹸で丁寧に洗いましょう。お気に入りのタオルも用意するのもいいですね。戸外で遊んだ後やトイレの後、ペットを触った後は必ず手を洗い、食事前や帰宅後の手洗いを習慣付けましょう。

お腹大切に

寒くなってくるとお腹にくるかぜも多くみられます。症状は嘔吐や下痢、発熱をともしなうこともあります。脱水症状に注意し早めに医師の診察を受けましょう。

