



スポキッズ  
なかよし保育園



## 10月 ほけんだより

朝夕が涼しくなり季節の移り変わりが感じられるようになりました。

日中は半袖で十分ですが、夜は気温が低くなってきています。

寒暖差で体調を崩さないように、気温の変化に合わせて、上着を着用するなど、こまめな衣服の調節をしていきましょう。

### 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、ついこどもに厚着をさせたくなりますが、こどもは意外と寒さに強いものです。薄着でいると、冷たい空気が刺激となって神経系全体が活発に動くようになります。体温調節機能も高まるので、風邪をひきにくく、強い体になるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。もこもこと着込んでいては、動きにくくて活動的にはなれません。風邪をひかず、元気に体を動かして遊べるように、薄着を習慣づけていきましょう。大人が「長そでを着よう」と思ったとき、こどもは長そでにするのを少し遅らせたり、大人が重ね着するとき、こどもは1枚少なく着せたりすることで、薄着が習慣づけられます。

☆薄着で過ごすコツ☆

- ・寒いときは薄手の上着で調節する。
- ・肌着を着て保温する。
- ・お腹と背中が出ないようにする。

### 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こどもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃とされています。こどもは視力に異常が生じていても、自分で症状を訴えることは難しいことです。気になる様子が見られたら、眼科を受診してください。

☆こんな時は心配です

- ・目を細めてみる
- ・片目でみる
- ・顔を傾けてみる
- ・まぶしがる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたがさがっている

☆目を大切にするために

- ・本やテレビを見る時は室内を明るくしてみる。
- ・テレビなどの画面を長時間見ないで時間を区切るようにする。
- ・戸外でたくさん遊んで、時には遠くの景色に視線を移す。
- ・ビタミンA、ビタミンC、カロチンを多く含む食材など、目によいものを食べる。

### 10月15日は世界手洗いの日

手洗いは、風邪やインフルエンザ、食中毒などの病気の予防にも有効です。元気に過ごすために欠かせないものです。ご家庭で手洗いの習慣をつけましょう。

☆爪を短く切ること

☆石鹸をよく泡立てること

☆爪の間・手首もよく洗うこと

☆泡をきれいに流すこと

☆20秒以上かけて洗うこと

☆きれいなハンカチで手を拭くこと

