



ほけんだより 10月



令和元年10月1日

青梅みどり第二保育園保健室

戸外で過ごすことが、気持ちがいい季節になりました。今月は、運動会をはじめピクニック、ひまわり組さんは御岳山遠足もありますね。休息をとりながら、元気よく過ごしましょう。朝晩肌寒くても、日中は汗ばむことがあります。衣服は、薄手の物で調節しましょう。

9月の感染症状況	人数
とびひ	1名
ヘルパンギーナ	1名
感染性胃腸炎	1名

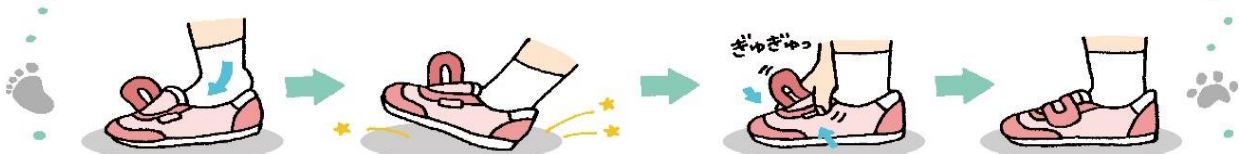
<10月10日は目の愛護デー>



乳幼児期は見る機能が発達する大切な時期ですが、現代は、テレビやスマートフォン、タブレット端末などに、子ども時代から触れる機会が多くなっています。特にスマートフォンなどから発せられる「ブルーライト」は、夜にたくさん浴びてしまうと眠れなくなったり、朝起きられなくなったりして生活リズムを乱す元になります。子どもは、目の疲れを感じないので、知らないうちに目の負担を蓄積している可能性があります。こまめに目を休ませる、寝る前はゲームをしないなど家での約束事を決めて目を守りましょう。



子どもの足のサイズに合った靴を履かせよう！



靴を履く時には、靴の中で足全体が動かないように、かかとと足の位置を合わせます。靴の両側をぎゅっとつまんで、ベルトを引っ張り、しっかりとめます。

車の近くでは遊ばせない



駐車場など、車の通るところでの遊びは禁止です。また自宅前の路地での遊びも、交通安全の面から避けるべきです。子どもは、遊びに夢中になると周囲が見えなくなります。車の近くでは、遊ばせないことです。

10月の保健行事

- 1日（火）乳児体測
- 3日（木）全園児健診
- 9日（水）幼児体測

*3日の全園児健診は欠席しないようお願いします。