



R3年度10月1日

みなみひの保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわ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、風邪やウィルスを予防しましょう。新型コロナワクチンの接種も進んでいますが引き続き、感染予防に努めたいですね。

体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

目大切に!
大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう!

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

ご報告とお知らせ

○9月の保健指導で「うんち」の話をしました。それを通じて何でもよく食べ、よく寝て規則正しい生活をしよう、という事をわかっていただけたらと思います。

○10月の保健指導で「目」の話をしようと思います。それに先立ち、ご家庭でのアンケートにご協力いただきたくお願いいたします。レターケースをご覧ください。

○10/7(木)9:00~内科健診です。



○や△にはなるけど□にはならないものなーんだ?



答えは「目」...

<目を丸くする> 驚いて目を大きく見開くこと

<目を三角にする> 怒って怖い目つきになること



他にも、点になったり曇ったり細めたり長くなったり、「目」がつく表現は100個以上もあるそうです。さて、私たちの脳に送られる情報の約80%は目から入っています。起きている間ずっと働き続けた目はお疲れです。たっぷり睡眠時間をとって目を休ませてあげましょう。

