



10・11月のほけんだより



令和6年10月1日発行
戸塚愛児園

涼しい風も心地よく過ごしやすい季節となりました。園では、運動会、遠足、と楽しい行事が続きます。園庭に響き渡る子どもたちの声が微笑ましく思えます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



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、子どもの目がもっとも育つ時期。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。

□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

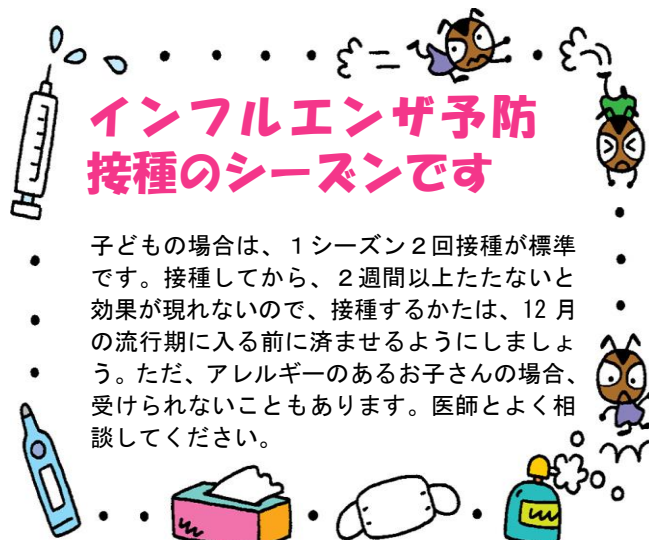
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



□テレビやスマホゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、スマホ画面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。



インフルエンザ予防 接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

動きやすいふくそうで



下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。
Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

お知らせ

10月3日（木）健康診断
（全園児対象）

11月7日（木）乳児歯科健診
4・5歳歯科指導