

10月保健だより

令和 元年9月30日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

10月10日は目の愛護デー

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。子供の目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分遊び、外の景色をたくさん見て視力を育てていきましょう。

「見る力」を育てるポイント

☆明るさ暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして寝る

☆広い空間で体を動かす機会を

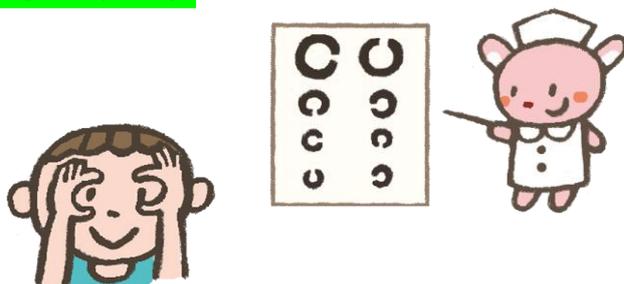
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す

☆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、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるもの
いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる

☆テレビやゲームは、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。また携帯ゲーム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。



3日(木) 全園児健康診断 (午前)

8日(火) 身体測定

栄養をとって秋かぜを吹き飛ばそう

かぜの初期症状にネギのみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度の味噌をカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります

吐き気止めにはショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です

からだの調子を整える

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう

ビタミンCは不足するとかぜをひきやすい(キャベツ・白菜・大根など)

ビタミンA、カロテンは粘膜を強くする(ほうれん草・人参・ニラなど)



9月の報告

9月はRSウイルス感染症が発症されました。解熱し咳などの症状がない状態での登園になります。登園届の提出も忘れずをお願いします。