

ほけんだより10月



10月に入り、朝晩に肌寒さを感じる機会が増えてきました。体調を崩しやすい時期なので睡眠・食事はしっかり取りましょう。運動会に向かって、一生懸命取り組み賑やかな園庭です。「すりきず」にも負けず挑戦しており、体も心も大きく成長しているように感じます。運動会が楽しみです。緊急事態宣言が明けましたが引き続き、おうちでの感染予防の継続をよろしくお願いいたします。



10月ほけん行事

- 4日(月) 内科健診
- 5日(火) 身体計測(0・1歳)
- 7日(木) 身体計測(2・3歳)
- 8日(金) 身体測定(4・5歳)

「けんこうのきろく」は確認し、サインを記入したうえ、園の方へご提出下さい。

10月10日は、目の愛護デーです

お子さんの目、
見えていますか？

こんな仕草があったら要注意!!

- ・眼を細める
- ・首を傾けて物を見る
- ・テレビなどに近付いて見る
- ・近くでの作業にすぐ飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい

毎日大活躍! なみだのおしごと

1 目を掃除する

目に入ったゴミなどを洗い流します

2 目を守る

表面が傷つかないようになみだのバリアを張ります

3 目に栄養を届ける

なみだが酸素や栄養を届けます

4 なみだからのお願い

私はまばたきで目に行き渡ります。みなさんがゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分働けません。時々意識してまばたきしてくださいね。

1
睡眠・休養はたっぷり

睡眠不足や疲れは、免疫力を低下させます。

3
衣服の調節をじょうずに

首すじ、手首、足首を暖かくするのがコツ。

2

手洗い・うがいを忘れずに

かぜのウイルスを洗い流してしまいましょう!!

4

バランスのよい食事を

栄養と量のバランスに気を配って。

かぜ予防★フンポイントアドバイス