



ほけんだより

10月号



平成 30 年 9 月 28 日

祝昌保育園

祝昌第二保育園

上陽保育園

秋の空には秋らしい雲が見られます。夏の入道雲が現れるのは地上付近から 2 Km あたりですが、秋のすじ雲やうろこ雲は 5 ~ 12 Km の上空に浮かびます。「秋の空が高い」と感じるのはこんな理由があったのです。空は青く高く気持ちのいい季節到来です。スポーツや行楽を楽しみましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力能力は 6 歳頃にほぼ完成すると言われていて、その後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。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せる事で、お子様の視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪い事を自覚できないため、普段から気にかけて見るように心がけましょう。

秋は薄着の服装で

10月に入ると肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば風邪を引きにくい体になります。病気への抵抗力が高まるからです。大人より 1 枚少なめを目安に、薄手の衣服を重ねるなどして上手に温度調節を行いましょう。



爪が伸びていると、友達を引っ掻いてしまったり、折れたりなどとケガの原因になります。爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛む癖のある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪ケアのポイント

お風呂上がりの爪の柔らかい時に切り易いのですが、切りすぎ、深爪に注意しましょう。

爪について

