

10月のほけんだより

太陽の子保育園
H. 13年10月



目にも栄養と休養を!!

赤い物 大根の葉 だいこん

アントシアニンが
"ものが見えた"と感じる
はたらきを助けてくれます

ビタミンAとCが目の充血な
どをとってくれます

ビタミンAが
暗いところでの目のはたらき
をよくしてくれます

納豆 納豆 青魚

ビタミンB₂が
目のはたらきを完気
にしてくれます

ビタミンB₂とEが
目の神経のはたらきを正しくしてくれます

DHAが
視力を回復さ
せるはたらき
があります

ごま

目の中心に
"のたまご"を
つけてくれる
"のたまご"は
目には
大切な
成分です



はやり目（流行性角結膜炎）
症状-目やに、涙目、結膜の充血
まぶたの発赤と腫れ
予防-手をきれいに洗う
タオルや洗面用具は別にする
医師の指示がある期間は休む
人混みは出掛けない

めをたいせつにする きょうからのおやくそく



目に異物が入ったとき

- 基本の手当●
水道水ややかんの水
ですぐに洗い流します。
角膜を傷つけることが
あるので、こすらない
ようにします。
- ◎小さなゴミや砂が
入ったとき
洗い流した後、水で濡ら
した清潔なガーゼやハンカ
チなどでゴミを取り除きま
す。真っ赤に充血してい
たり、痛がって目が開けれ
ないようなときは眼科を受
診します。
- ◎洗剤や薬品が入ったとき
大量の水で十分に洗い流
した後、必ず眼科を受診し
ます。このとき、目に入
った洗剤や薬品も持っていき
ます。

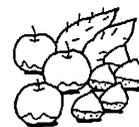
皮膚の「鍛練」ってどういうこと？

たんれんとは、「環境の有害な諸影響に対する人体の抵抗力をたかめるために、人体に各種の作用を与えること」といえます。有害な諸影響というのは、たとえば寒さ、細菌、ウイルス、大気汚染などのことです。全国的な傾向として、最近風邪をひきやすい子や、喘息で苦しんでいる子どもがたくさんおり、これらの病気の予防という点でもたんれんが注目されています。

たんれんには、空気浴、外気浴、乾布まさつ、冷水まさつ、そして薄着があります。それぞれどんな効果があるのでしょうか。

空気浴 → 新陳代謝を促す → 消化促進
腎臓、皮膚の排泄作用促進
寒さに対する抵抗力の強化

日光浴 → 紫外線の効果 → 殺菌作用
ビタミンDの合成促進
骨、歯の強化



乾布、冷水まさつ → 皮膚の血管を拡げる → 血液循環を促進
寒さに対する抵抗力強化
(注) アトピー性皮膚炎の子はしない。

冷水浴 → 体温調節機能を高める → 寒さに対する抵抗力強化

薄着 → 体温調節機能を高める → 寒さに対する抵抗力強化

つい先日まで暑い日が続いていましたが朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の気温差が大きなこの時期、風邪やウイルス性の胃腸炎が増えてきます。園でも熱を出したり体調を崩したりするお友だちがいます。運動会も近いので体調が悪い時は早めに休養をとってこじらせないようにこころがけましょう。