



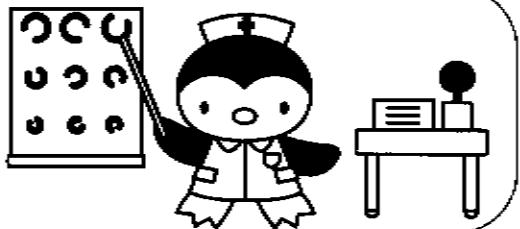
ほけんだより 10

太陽の子保育園平成 22 年 10 月

暑さ寒さも彼岸まで・・・と言われるように、あの猛暑が嘘のように涼しくなりましたね！でも 10 月の初めはまた、半そでが必要な日があるようです。体調管理には十分気をつけて運動会を迎えるですね

目を大切に

私たちは情報を得るための器官を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくためにも生活を見直してみましょう。



10月10日は「眼の愛護デー」です

子どもは、伝染性の目の病気にかかったり、視力に異常が生じても殆どの場合、自分から訴えることが少ないです。子どもの目の異常は、大人が早めに見つけてあげるのが大切です。

10月は衣替えの季節です。衣類のチェックをしましょう

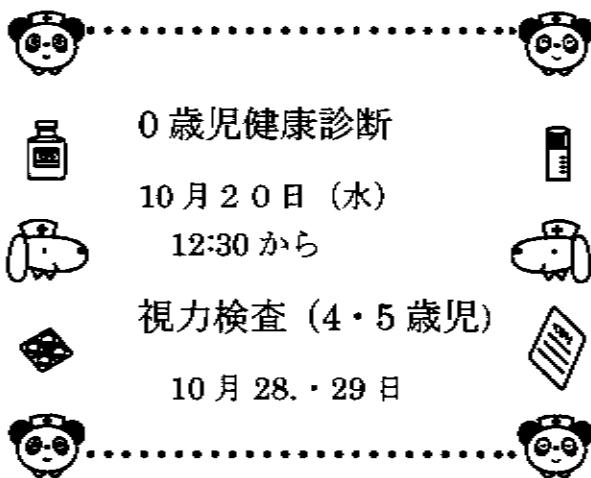
- シャツや下着、ズボンなどの衣類が小さくなっていますか？
手をあげたときに、お腹が出ないおおきさのものを・・・
- パンツやズボンのゴムがきつすぎたりゆるくなっていますか？
ゴムがゆるいと、運動やあそびのさまたげになります。また、ゴムがきつすぎる
と、お腹がいたくなったりします。
- 名前が薄くなったり、消えていますか？



子どもの体力

子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまふ子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用てしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとも忘れないようにしましょう。



9月の感染症

先月の感染症は 0 名でしたが、朝夕の温度の変化で熱や風邪をひく子が多く見られました。



生活の見直し



*心配なことがあります、いつでも園の方にご相談ください。

運動会

子どもたちは運動会に向けて毎日走ったり、ダンスや体操をしたりして楽しんでいます。元気に当日を迎えるよう、汗をかいたらすぐふく、運動後はうがい・手洗いをするなど気をつけてください。また、手足の爪は伸びていないか、汗をふくハンカチやタオルの忘れものはないか、家庭で確認しましょう。

体や脳のエネルギーの源となる朝食は必ず食べ、夜は早く寝るなど規則正しい生活をして、けがなく過ごせるようにしましょう。

おはよう からだのなまえ

