

ほけんだより 10月

太陽の子保育園平成25年10月

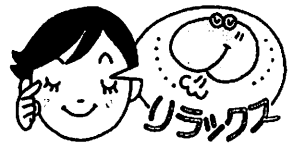
暑さがようやくおさまって、過ごしやすい季節になりましたね。
秋は、おいしい食べものがたくさんとれるうえに、すずしくなって、「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけましょう！！

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。元気に当日を迎えられるよう、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。

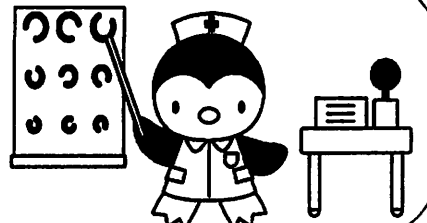
目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、脳も休まります。

目を大切に

私たちは情報を得るための8割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よう。



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う子どもも増えているということです。

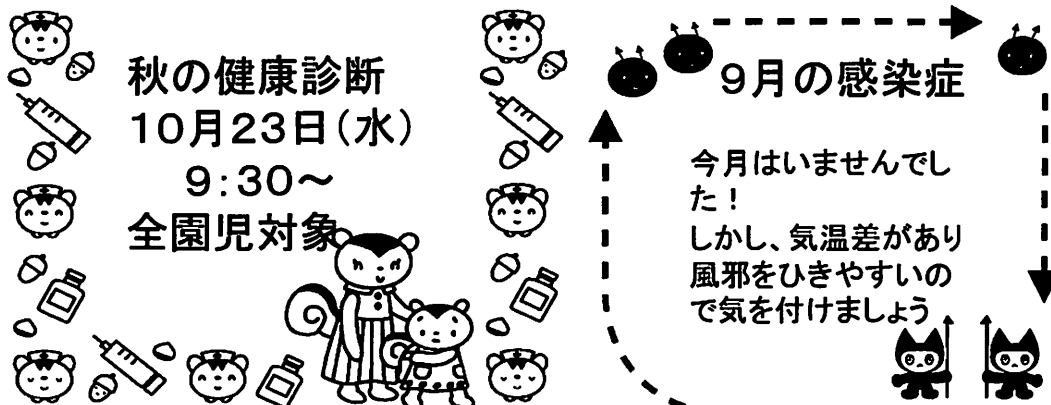
近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみよう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

秋の健康診断

10月23日(水)
9:30~
全園児対象


9月の感染症

今月はいませんでした！
しかし、気温差があり風邪をひきやすいので気を付けましょう



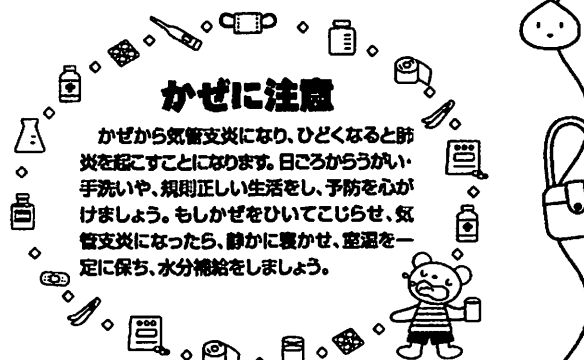
視力検査

4・5歳児対象に運動会が終わった月末に行います。結果についてはじょうぶなからだに記入いたしますが、目安にしてください。



かぜに注意

かぜから気管支炎になり、ひどくなると肺炎を起こすこととなります。日ごろからうがい・手洗いや、規則正しい生活をし、予防を心がけましょう。もしかぜをひいてこじらせ、気管支炎になったら、静かに寝かせ、室温を一定に保ち、水分補給をしましょう。



足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、フカフカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

