



太陽の子保育園平成27年10月

山の木々も色づいてきて、そろそろ衣替えの季節」ですね。一般的には6月と10月が衣替えの時期とされています。しかし、実際には10月にいきなり厚手の冬服が必要になるわけではないので、様子を見ながら徐々に替えていくのがよさそうです。

秋は夏場に比べると厚着になって動きにくくなるせいか、子どもたちが転びやすく怪我の増える季節でもあります。服装も含めおうちでも気にかけてあげてください。

生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、体も目もリラックス。



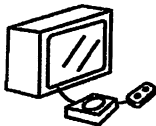
照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



※心配なことがあれば、いつでも園の方にご相談ください。

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、プカプカ、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。



秋の健康診断

10月14日(水)

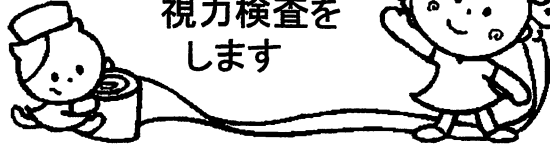
9:30から

全園児です！

4.5才は月末に

視力検査を

します



鼻のかみ方



- ①ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ②片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③もう片方も同じようにする。
- ④鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。



インフルエンザの予防

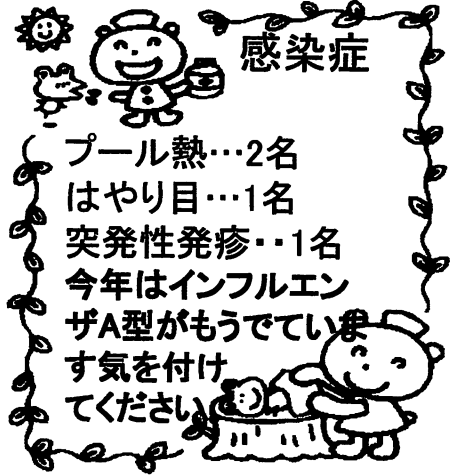
いちばんの予防方法はワクチンです。できれば10月から12月の間に1~4週間の間隔をあけて2回接種します(医師と要相談)。

バランスのよい食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。また、外出後は必ずうがいと手洗いを心がけましょう。お茶のうがいも効果があるようです。



感染症

プール熱…2名
はやり目…1名
突発性発疹…1名
今年インフルエンザA型がもうでています
す気を付けてください



子どもだからこそ眼鏡を

「子どもなのに眼鏡をかけさせるなんてかわいそう」という声を聞きます。



でも、医師から眼鏡を処方されたら、必ずかけさせてあげてください。特に弱視の治療は小さいうちしかできません。視力の成長が止まってからでは手遅れの場合が多いです。

始めのうちは眼鏡を嫌がる子が多いのは確かですが、眼鏡の方が見えやすいことに気が付けば、自分からかけるようになりますよ。フレームを自分で選ばせてあげるなど、かけなくなる工夫を。

