

# ほけんだより10A

太陽の子保育園平成29年10月

日中はポカポカと暖かったのに、夕方冷え込んでたりと、気温差が激しく大人でも何を着てよいか戸惑ってしまうこの頃です。寒いからとすぐに着込むのではなく我慢してみるなど、衣服の調節しながら丈夫な身体づくりをしましょう。

油断しない

朝は **低** 昼間は **高** 夕は **低**

日中は暖かくても、油断をすると朝夕にぐっと気温が下がることもあります。一日の気温の変化が大きいと、自律神経が乱れがちになり、体調不良を訴える人が多くなります。

**体調を整えるために**



上手な衣服の調節



十分な睡眠



バランスの良い三度の食事

**正しい姿勢を心がけよう**



ノートから30cm以上目をはなす

背筋はまっすぐ

机とからだはこぶ一つぶんあける

深くこしをかける

足のうらをつける

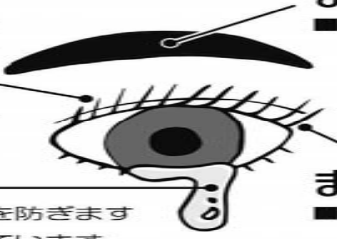
**お薬を飲むコツ**

- 通り道を作っておこう  
薬を飲む前に一口水を飲んでおくと、食道が一度開くので、薬が通りやすくなります。
- 錠剤は重い カプセルは軽い  
どちらを飲むときも、上を向いて飲み込んでいませんか？ 水に入れると、錠剤は沈み、カプセルは浮きます。カプセルはちょっとだけ下を向いたほうがのどに近くなり、飲み込みやすいです。
- 粉薬は？  
苦い粉薬は、オブラートや空のカプセルを使うのも一つの手。薬局で購入できます。

**秋の健康診断**  
10月11日(水)  
全園児対象です。  
**保健指導**  
・鼻のかみ方  
・視力検査

**9月の感染症**  
RSウイルス・・・2名  
溶連菌……………1名  
流行性角結膜炎  
……………1名

**めを守るのが、やみくもです**



**まぶた**

- まばたきで目に涙をいきわたらせませす
- 刺激があると、反射的に閉じて目を守ります

**まゆ毛**

- 目に汗が入るのを防いでいます

**涙**

- 目の表面の乾燥を防ぎます
- 目に栄養を届けています
- ばい菌などの感染から目を守っています

**まつ毛**

- ゴミが入るのを防ぎます
- 強い光をさえぎります

**お子さんの目 見えていますか？**

「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになることも。

**こんな仕草があったら要注意**

- ・目を細める
- ・首を傾げてものを見る
- ・テレビなどに近づいて見る
- ・近くでの作業にすぐ飽きる
- ・ぶつかったり転んだりしやすい

子どもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。