



ほけんだより



くらしこども園
令和8年10月1日

暑さもようやくひと段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。また子ども達は、秋晴れの下、のびのびと体を動かしています。1日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、たっぷり眠り、規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビ等の視聴時間が長くなりがちです。無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えるといわれています。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見る時は目の周りの筋肉が緩みます。「あのとっぺんの木をみてごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールをきめましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を見せましょう。



正しいケアで 目を守りましょう

●前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷を付けたり、炎症(結膜炎)を起こしたりするもとに。前髪は切り揃えるか、結んであげましょう。



●目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽く濡らして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



●目やにが多いときは病院へ

・目やにの量がいつもより増えた
・2~3時間で目やにがたまる
・黄色や緑色の目やにがでている
炎症が起こっている可能性がありますので、早めに受診しましょう。

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



8・9月は園内での感染症は見られませんでした。しかし、全国的にインフルエンザの患者が増加しています。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

◎乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目の接種から2週間かかります。

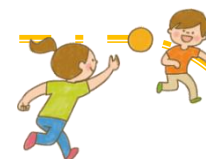
◎効果は約5か月間持続する

10月から接種すれば、流行の始まりから、しっかりカバーできます。

インフルエンザの予防接種



薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう。



外気を肌で感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まりますので、大人より1枚少なめを目安に薄手の衣服を重ねる等して、調節を行いましょう。

調節しやすく、動きやすい 服装を選びましょう

動きやすい
ズボンで
のびのびと！



長袖Tシャツ
+
ズボン

脱ぎ着しやすい
上着が便利です



カーディガン
や
薄手の上着

動きやすくて
肌ざわりのよい
素材を選びましょう



長袖Tシャツ
+
ロングパンツ
(薄手のもの)

あると便利な
アイテム



カーディガン
(体温調節に)



ベスト
(室内で調節)



薄手の
ウィンドブレーカー
(風よけに)

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大切です。3歳まではお家の人の援助や見守りが必要です。

