



10月のほけんだよ!

令和5年10月

東広島市立郷田保育所

TEL (082) 425-0576

少しずつ夏の暑さが和らぎ、秋の気配を感じられるようになってきました。スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…子どもたちの体力もぐんぐん伸びる時期です。いろいろな活動を通して、元気な心と体を育てていきたいと思ひます。これからの季節、コロナウィルス感染症やインフルエンザなどの流行が心配されています。保育所でも引き続き手洗い・うがいをしっかりして、予防していきたく思ひます。

健康な体づくりがかぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたいかぜ。うがいと手洗いかぜ予防の基本です。また、規則正しい生活で、ウィルスを寄せ付けない強い体を作ることもかぜの予防になります。ご家族みなさんと、気を付けていきたく思ひますね。



ウイルスに負けない元気な体をつくろう!!



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたいくなりますが、子どもは意外に寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚をつくっていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

内科検診・歯科健診のお知らせ

10月4日(水)は 内科検診、

11月17日(金)は、歯科検診があります。なるべくお休みをされないようにしてください。お休みされた場合は、直接囑託医で受診をお願いします。

薄着で過ごすコツ

- *寒いときは薄手の上着で調節する
- *肌着を着て保温する
- *おなかと背中が出ないようにする



ボタンやホックをはめやすく、成長に合わせて、自分で着脱しやすいものにしましょう。

10月10日は目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われています。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ●片目で見ると
- 顔を傾けて見る ●まぶしがると
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

