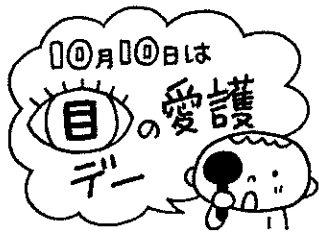
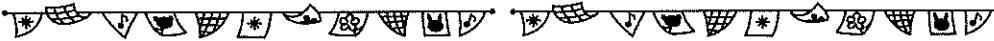




10月 ほけんだよ!

牧野保育園
令和6年10月

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は過ごしやすい季節となってきました。夏は暑くて出られなかった園庭やお散歩にも出られるようになり、お友だち同士楽しく遊ぶ声が聞こえてきます。その一方で、気温差で体調を崩しやすくもあります。早寝早起きやバランスのとれた食事を心がけ元気に過ごしていきたいですね。



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歳ころと言われています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで視力を育てていきましょう。

今月の予定
10月2日(水)
身体測定
10月28日(月)
内科健診

こんな見方は要注意!!

- ・テレビや絵本に近づいて見る。
- ・黒目の位置に違和感がある。
- ・上目遣いに物を見る。
- ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- ・目を細めて見る。



左記のような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いと自覚できないため、見方に違和感がある場合は眼科の受診をおすすめします。



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くなりますが、子どもは意外と寒さに強いものです。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

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

大人より「少し遅く」「1枚少なく」が目安です

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着をするとき、子どもは1枚少なく着せる。そうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



衣類のチェックをお願いします。

- ・お名前の記入はありますか?
- ・シャツや下着、ズボンなどが小さくなっていませんか?
- ・パンツやズボンのゴムがきつすぎたりゆるくなっていませんか?
- ・動きやすい服装ですか?