

ほけんだより

平成30年10月号

あおぞら保育園

厳しい残暑からようやく解放されて、ホッと一息つける季節になりました。ただ、朝晩と日中の寒暖差の大きい10月は体調がくずれやすくなる時期です。運動会の練習など体を動かす機会も多くなっていますので、疲れをためないようにしっかりと休養をとりましょう。

10月の保健予定

2日 ひよこぐみ身体測定	11日 園医診察(全園児)
4日 りすぐみ身体測定	15日 ぞうぐみ視力測定
5日 うさぎぐみ身体測定	16日 きりんぐみ視力測定
9日 ぞう・きりんぐみ身体測定	18日 らいおんぐみ視力測定
10日 らいおんぐみ身体測定	

* 幼児は視力検査を行います。後日、ランドルト環の紙を配布しますのでご自宅で事前に練習をお願い致します。



食事の時は電源OFF

子どもの食事に関する悩みをよく聞きます。もしかしたら、食事の時にテレビをつけていませんか？

子どもは色や音などの刺激に敏感です。食事の時でも、気になるものがあればすぐにそちらへ興味が移ってしまいます。テレビ以外に、携帯電話の着信音なども気が散る原因になります。

食事の時間はテレビを消して携帯電話も電源OFFかマナーモードで。携帯電話の返信は、できれば食事が終わるまで待ちましょう。子どもは携帯電話が食事よりも大切なものだと勘違いするかもしれません。家族みんなで囲む食卓の楽しさは、子どもの体だけではなく心も豊かに育てます。



目をこすってるのはなぜ？

眠い時間でもないのに目をこすったりさわったりするのは何か原因があるのかもしれませんが

- ◎ 前髪が目にかかって気になる
髪の毛や手についた細菌が感染してものもらいにかかりやすくなります。
前髪は目にかからない長さにしましょう。
- ◎ 目にゴミが入った
強くこすると目に傷がつくことがあります
まばたきさせたり、目薬で流してゴミをとりのぞきましょう。痛みがある時は念のため眼科受診へ。
- ◎ 目にかゆみや違和感がある
目の病気やアレルギーが原因の場合もあります。様子に気付いたら早めに眼科を受診しましょう。

