

# 10月のほけんだより

令和5年10月2日  
 大津市立大平保育園



やっとな涼しくなってきた秋の空の下で、子どもたちは元気に全力で運動遊びを楽しんでいます。朝夕と日中の気温差が大きいこの時期は体調を崩しやすいので、家ではゆっくり休めるようにしてあげてくださいね。



## 後期内科健診があります ~10月26日(木)14:30~

当日はできる限り欠席のないようにご協力をお願いします。

(石山小学校就学前健診を受けるお子さんは、  
**10月12日(木)16:00頃**からになります。)

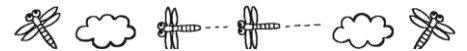


## あかグループを対象に視力・聴力検査を行います

数日に分けて行い、全員の検査が終わってから結果をお知らせします。耳垢の掃除をお願いします。

## 身体計測(4計測)

あおグループ	12日(木)
あかグループ	10日(火)
とんぼ組	13日(金)
みつばち組	4日(水)
てんとうむし	5日(木)
ちょうちょ組	



## お知らせ

10月から「健康観察表」は無くなります。体調や気になることがある時は、ノートに書くか口頭で伝えてください。運動会までシャワーはする予定です。シャワーできない場合ノートに記入をお願いします。

## ~保健室より~

☆先月はヒトメタニューモウイルスや溶連菌感染など、熱や咳でお休みされるお子さんがおられました。コロナやインフルエンザなども近隣で流行しています。**手洗い・うがい・換気を行って、しっかり睡眠と栄養をとることを心がけましょう。**

☆「お腹が痛い。」と来てくれた子に「朝ウンチ出た?どんなウンチだった?」と聞いても「...??」今どきは、ウンチが自動で流れていくトイレもあるぐらいなので、確かに自分のウンチを見る機会もないかもしれません。でも、ウンチって健康のバロメーターでもあるので、**ぜひ、振り返ってどんなウンチか見てみてくださいね。**



## 目を大切にしましょう!

☆前髪は目にかからないようにしましょう

☆睡眠は十分に取きましょう

☆たくさん体を動かして遊びましょう

いろんな遊びをすることは目に対する刺激にもなるので目の発達を促します。

☆バランスの取れた食事を取りましょう

特にビタミンA・B1・B2 (ニンジン、ホウレン草、豚肉、ウナギ、レバーなど) には、目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に食べましょう。

☆テレビやスマホ、ゲームは...

- ・部屋を明るくして、長時間にならないように時間を決めましょう。
- ・画面は正面から見るようにしましょう。(いつも横から見ていると視力に左右差が出てしまうことがあります)
- ・寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。
- ・夢中で画面を見ていると、まばたきの回数が減っていることがあります。

まばたきをするように、また遠くを見て目を休めるように意識しましょう。

