

2022年

10月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

夏の暑さも徐々におさまりつつあり、朝・夕は心地よい風が吹いていますね。秋の気配を感じる今日この頃です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋……。秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物はもちろん、色々な食べ物をバランスよく食べて風邪をひきにくい体づくりを心がけていきましょう。

9月の保健指導 「えいようの話」



黄レンジャー



私の友達には、こ
はん・パン・うど
んがいるのよ♪

赤レンジャー



あかの食べ物を食べる
と、歯や骨が丈夫になっ
たり、グリーンと身体が
大きくなるよ！

今月の予定

3日（月）発育測定
7日（金）秋の健康診断
20日（木）・21日（金）
検尿



緑レンジャー



僕の友達是人参、玉ねぎ、
きゅうりなど、野菜がいっ
ぱいだよ！

目の日

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

※ 明るさ、暗さのメリハリある生活を日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

※ 広い空間で体と目を動かす機会を全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す。

※ いろいろなものを見る体験を止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。

※ テレビやゲームは、時間を決めてテレビは

正面から見る。いつも 横目で見

ていると、視力に左右差が出るこ

とも。また、携帯ゲームなど狭

い範囲の平面画像を見続けること

は、目の負担になるので、乳幼

児は避けましょう。



9月に報告があった感染症

溶連菌感染症 3名
手足口病 6名
ヒトメタニューモウイルス
感染症 1名

10月から、 視力測定を行います。

生まれたばかりのときは0.1くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいで完全に止まります。乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。