

# ほけんだより

日中まだ暑い日もありますが、戸外遊びやお散歩が気持ちの良い季節になってきました。  
運動会や秋の遠足、お芋ほりなど楽しい行事がたくさんありますが、休息をとりながら楽しく秋を過ごしましょう。

## 「10月10日は目の愛護デーです」

テレビや携帯電話、スマートフォンなど子どもの頃から触れる機会が多くなっています。6歳頃までは視力の発達にとって一番大切な時期です。子ども達の目の健康が守られ、健やかに成長できるよう以下のことに気を付けてみましょう。

### 【正しい姿勢を心がける】

背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が曲がった姿勢は、目と物の距離が短くなり、目に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。

### 【テレビやゲームは長く見続けない】

使用する時間を決め時間になったら休憩をとるようにします。夢中になるとまばたきの回数も減り、ドライアイを引き起こすなど目に負担をかけてしまいます。

### 【寝るときは暗い部屋で寝る】

明るい部屋で寝ていかせていると、脳や体も休まりません。また、睡眠の質にも影響が現れる恐れがあるようです。

### 【寝る前は映像などを見ない】

就寝1時間前には、テレビなどの使用をやめるようにしましょう。眠る前にブルーライトを浴びてしまうと寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



☆ お子さんの前髪は、目にかかっていませんか？目にかかっていると視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。短く切っておくか、結んだりするようにしましょう。



## ～10月15日は

## 「世界手洗いの日」です～

正しい手洗いをするにより、いろいろな病気から体を守ることができます。正しい手洗いを身につけることは健康に過ごすために欠かすことができません。

これからの時期寒くなり風邪やインフルエンザなどが流行する季節に向かいます。

食事前、トイレの後、帰宅時など手洗いをする習慣をつけ、感染症を予防していきましょう。



## ～お願い～

6月に歯科検診を終え、3ヶ月ほど経過しましたが、歯科受診はしていますか？配布した検診結果の下半分は治療確認証となっており、保育所へ提出となりますので、治療が終わりましたら、提出をお願いいたします。

## 10月の身体測定

ひよこ組：11日 りす組：5日  
あひる組：12日 うさぎ組：9日  
ぞう組：9日 きりん組：10日



10月11日(木) 10:00～  
健康診断を行います

9月はヘルパンギーナ、溶連菌感染症、りんご病と様々な感染症の報告がありました。都内では早くもインフルエンザの報告もあるようです。これから日中は気温が高くても朝晩は思いのほか冷え込むことがありますので、上着を一枚多めに準備をしておく  
と安心です。

麻疹・風疹の二回目の予防接種は終わりましたか？小学校へ入学する前に済ませておきたい予防接種です。接種がまだの場合には早めの接種をお勧めします。