



# ほけんだよ!

～すくすくげんき～

## 視力検査のお知らせ

らいおん組…10日    とう組…11日    ねこ組…12日



園でおこなっている視力検査は天候や疲れ具合、集中力に左右されるため、あくまでも目安としてお考えください。結果は健康ノートに記載し月末に返却いたします。気になる方は受診などをおすすめします。よろしくお願い致します。

## 交通ルールを守りましょう



### ・信号の約束

(赤は止まる・青は渡っても良い・点滅信号は渡らない)

### ・飛び出しの危険

(道路を渡る時には、一度止まって、左右の確認、手を挙げて渡る)

### ・横断歩道での確認の仕方

(一度止まって、左右の確認、手を挙げてまわりを見ながら渡る)

●一年生になる子どもは一人(あるいは子ども同士)で学校へ通います。それまでに一人で安全に歩けるように交通ルールを覚えておきたいですね。

●よいことも悪いことも保護者を見本にして、親の姿を子どもも行うようになります。交通ルールを守る大人の姿を見れば、守れるようになります。

●園では職員も模範となれるように行動を日々心掛けてお散歩などでかけています。ご家庭でも手をつないで歩くなどご協力をお願いいたします。

## おしらせ

### 全園児健診のおしらせ

●10月26日全園児健診があります。当日家庭保育を予定されているご家庭は都合がつくようであれば健診の時間一緒にお越しいただき健診を受けるようご協力をお願いいたします。

### 9月のお休み状況

ヘルパンギーナ：2名    風邪：1名  
溶連菌：2名  
新型コロナウイルス感染症：2名  
下痢・嘔吐：3名    咳鼻水：4名

健康保険証と乳児医療証のコピーの締め切りは10月2日とさせていただきます。忙しい中申し訳ありませんが早めの提出をお願いいたします。提出の際は職員へ手渡して渡すようお願いいたします。



## 薄着と健康 ～薄着のすすめ～

どうして薄着が必要?

・皮膚の動きには、体温調整機能や外界からの刺激、細菌を防御する力があります。

薄着にしても「風邪」はひかないの?

・風邪をひく直接の原因はウイルスや細菌によるものです。

・その誘因として①環境「寒さと空気環境」②受ける側の子ども自身の問題「睡眠不足や遅寝の睡眠、疲れ、食事のバランスの崩れ、皮膚の機能低下」などが重なって病気になります。

・抵抗力を高めるためには、普段から生活リズムを整え、通常の皮膚の動きができるようにします。

厚着の習慣がついてしまうと

・体は、いつもぬるま湯につかっている状態で、少しの寒さにも抵抗することができず、いつまでも皮膚の機能の抵抗力がつかない状態になってしまいます。

保育園では

・日中の外気温、活動、子どもの体調に合わせて衣類を調整します。



## ～衣類の上手な着せ方～

下着はきちんと着せる

・下着は汗を吸い取ってくれます。

・下着を着るだけで4℃違います。(上着を重ね着するより動きやすい)

素材の違う服を重ね着する

・子どもはたくさん動くので2枚を目安に着てそれでも寒いようであれば上着で調整をします。

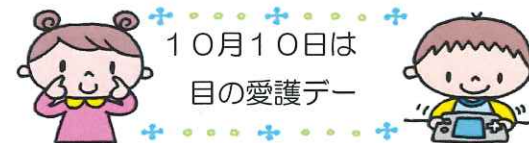
その他

・大人より1枚少なく。

・室内の快適温度は18～20℃(下着+半袖または、長袖Tシャツ)

・外に出るときは気温に合わせて上着を着せましょう。年中くらいになったら自身の体で感じて判断ができるようにしていきましょう。

・頬が赤くほてっていたり、汗ばんでいたりする時は1枚脱がせましょう。(動きによって調整)



朝起きてから夜寝るまでの間、目は常にまわりからいろいろな情報を取り入れています。①ものの大きさや形 ②色 ③明るさ ④遠い近い など。そんな働き者の目を、テレビやゲーム、スマホなどで使いすぎていませんか? 普段から目に優しい生活を心がけ、目を守ってあげましょう。

スマホやゲームをするときは、適度に明るい場所で、目と画面は50cm以上離し、連続使用は30分～1時間程度で休憩を10分～15分とるようにしましょう。