



# ほけんだより

## 10月号



令和3年10月1日  
エレナ保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

### 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えのご準備をお願いいたします。また着替えのストックの確認をお願い致します。

- ①上着 3枚
- ②ズボン 3枚  
(1.2歳児さんは自分で着脱の練習もあるためピットリとしてるものは避けてください。)
- ③下着 3枚  
(新しくご用意していただく場合は、ロンパースタイプではない物をお願い致します)
- ④靴下 3足  
必要に応じてご準備していただくもの  
スタイ

### 10月10日は目の愛護デー



#### 目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

#### ●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B<sub>1</sub>: 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub>: レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



#### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



### 9月の感染症



感染症報告はありませんでした。

引き続き、ご家庭での体調管理にご協力お願いいたします。



### 10月の予定

10月20日(水)  
身体測定(全員)  
内科検診(全員)



けんこうの記録をお渡しします。

確認をしたらサインをしていただき担任へ翌日お戻し下さい。