



ほけんだより



令和6年10月1日
エリナ保育園

最近秋バテという言葉聞くようになりました。
夏の猛暑の疲れや寒暖の差によって秋に体調を崩すことです。
季節の変わり目、子どもたちの心身の変化により一層気をつけていこうと思います。



目の健康は毎日の生活から

- 10月10日は目の愛護デーです。
目を大切にするために・・・
- ☆テレビやゲームを見る時間を決めましょう。
- ☆絵本は正しい姿勢で、
明るいとこで読みましょう。
- ☆ときどき遠くの景色を見ましょう。

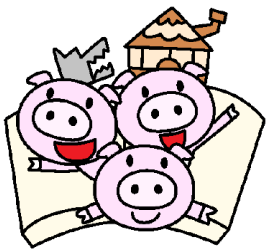


目の病気

子どもがかかりやすい目の病気として結膜炎があります。目をこすった手や共用したタオルなどで感染するので注意が必要です。プールで感染してしまうタイプの結膜炎もあります。また、ものもらいも珍しくありませんが、悪化すると手術が必要になることもある怖い病気。小児科や眼科を受診しましょう。



10月27日～11月9日は読書週間

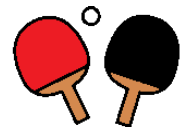


絵本は文字を読む力や言葉の発達を促すだけでなく、感性や情緒、想像力も育てます。また、読み手となる人のぬくもりに触れ、心の安らぎを感じることもあります。本は心の栄養。素敵に一冊との出会いは人生を豊かにするでしょう。



爪のケア

- * 爪がのびていると、顔などをひっかいて自分がけがをしたり、人にけがをさせたり、爪の先に汚れがたまって菌が繁殖したりします。また、爪がはがれたり割れるのも、
- * 爪がのびているときに起こりやすいけが。
- * 子どもの爪は大人より早くのびます。
- * こまめにチェックして、切ってあげましょう。



スポーツの日

10月第2月曜日はスポーツの日。かつては体育の日とって、1964年の東京オリンピックの開会式が行われた10月10日に決められていました。

体育よりスポーツのほうが自発的に楽しむイメージがあるため、名称が変わりました。

これは日本で初めてカタカナを使った祝日だそうです。

