

ほけんだより

10月号



まだ残暑の続く日もありますが、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日の中で朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用した際の空気の乾燥は、ウイルスが増える格好の条件になります。元気に冬を乗り切るため、規則正しい食事や睡眠はもちろん、外出後や食事前の手洗い・うがいを欠かさないように心がけましょう。

2023年10月
あおやぎ保育園

10月10日は目の愛護デー



人は生後2か月頃から物を注視するようになり、大体が6歳で大人と同じ視力になるといわれています。近年は大人だけではなく子どももスマホやタブレットを使用する機会が増えましたし、それに伴う視力低下や目のトラブルも無視できません。小さな子どもは自分の目の異常について、自覚したり訴えることが上手くできないことが多いです。大人が日々意識して観察し、目を細めて見る、横目で見ると、いつもと違うと感じたら早めに病院で診てもらおうようにしてください。

!こうした状態はサインかも!



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

10月は芋ほり遠足があります。

自分で掘ったさつまいもはきっと特別なおいしさになると思います。さつまいもは豊富な食物繊維、加熱調理に強いビタミンCを含んでおり、腸内の善玉菌を増やし便秘予防になったり、風邪の予防に役立つ効果が期待できます。今が旬のさつまいも、おいしく召し上がってください!

お店で選ぶ時のポイント

- ・丸々として重みがある
- ・皮にじりじりやツツがある
- ・表面に傷がなく、蜜が出ている

スクリーンでもお知らせしましたが、例年よりもインフルエンザ罹患者の割合が早い時期から増えています。

風邪や感染症に打ち勝つために

感染予防策として、基本的な防御行動をしっかりと行っていきましょう。

- ・お子さんも大人も、手洗いうがいをタイミングを決めて行う
- ・空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜にダメージが溜まりやすくなるので、お部屋の保湿を。

体の保温

薄着で身体を冷やすと風邪を引きますが、厚着をしすぎて汗をかいても体を冷やしてしまいます。対策としては

- ・体温調節は重ね着で服の隙間に空気の層が出来て保温効果が。肌触りのいい綿がおすすめ。
- ・首元をなるべく温める首には太い血管が通っており、全身の血液を温める効果があります。

食べ物で体を暖めて

なぜかな?と感じたら、まずは発汗作用のある葱や生姜、くず湯などで体を温めて免疫力をアップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化のよい物でエネルギーを補給しましょう。鼻づまりにはたまねぎのスープがおすすめ。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんの蜂蜜漬も効果的です。

本格的な冬に向けて体づくりと予防を!

HEADS-UP! 半年に一回の内科検診があります!

10/4(水)：幼児クラス ◆ 10/11(水)：乳児クラス
検診日はなるべくお休みしないようご協力お願い致します。

