


10月 ほけんだより

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・。

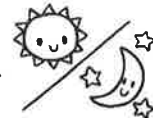
園では、いもほり、遠足など楽しい行事が続きます。楽しい経験を通して健康な体を育んでいきましょう。



10月10日は目の愛護デー
目を大切に

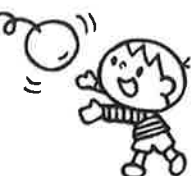
☆2つの10を横にすると、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がかもっとも育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直しましょう。

☆○明るさ、暗さのメリハリある生活を。



☆日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。


☆○広い空間で体と目を動かす機会を。



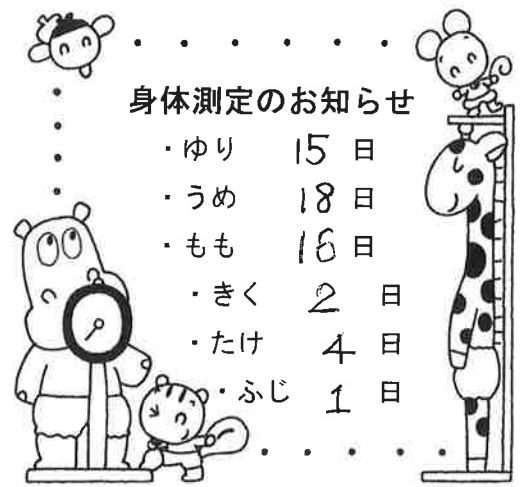
☆全身運動は眼球、視神経脳の発達を促す。

☆○いろいろなものを見る体験を止まっているもの、動いているもの、遠くにあるもの、近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。

☆○テレビやゲームは時間を決めて。



☆テレビは正面から見る。目の負担にならないように。



身体測定のお知らせ

- ・ゆり 15日
- ・うめ 18日
- ・もも 16日
- ・きく 2日
- ・たけ 4日
- ・ふじ 1日

内科健診のお知らせ

10月26日(金)

結果は「健康の記録」または、別紙にてお知らせいたします。
ご確認いただきましたら、捺印をして園の方にご返却ください。

薄着の習慣を!!
朝夕は肌寒さを感じるようになりましたが、日中はまだ暑さを感じます。厚着にならないようにしましょう。