

# ほけんだより 10月

令和3年9月21日 雲雀丘学園幼稚園

2学期が始まり、約1ヶ月が経ちました。運動会の練習を頑張っている子ども達も、少し疲れがたまってきた様子です。また、朝夕はだいぶ涼しくなり、日中との気温差が大きくなってきました。夏の暑さで思った以上に体力がおちていることもあり、風邪をひくなど体調を崩す人が増える時期です。しっかりと睡眠をとり、栄養たっぷりの食事をし、体調を整えましょう。また、その日の気温や体調にあわせて、着るものをこまめに調節しましょう。脱いだり着たりしやすい服をうまく使って、1日の中でも変わることがある「暑い」「ちょうどいい」「涼しい」にあわせていきましょう。



## ☆手洗いのタイミング☆



・そうじのあと    ・共有のものをさわったあと

## 正しい手の洗い方



10月15日は「世界手洗いの日」

## どうして手洗いは大切なのか？

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん！



手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをして、体を守ろうとする力が弱まると、カゼをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。



手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

人は“無意識”に顔を触っています。飛沫感染だけでなく、接触感染による感染経路を経つことが大切です。



元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、この3つは視力低下の予防にもなります。

### ☆睡眠☆

近視の子には就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

### ☆運動☆

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

### ☆栄養☆

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

大切な目を守るために、家族みんなで生活リズムを整えましょう。