

10月のほけんだより

令和4年9月29日(木) 雲雀丘学園幼稚園

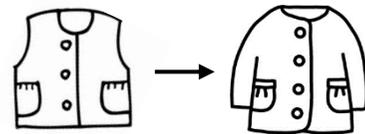
涼しい風が吹き、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。毎日一生懸命、運動会の練習を頑張っている子ども達ですが、そろそろ疲れが溜まってきている様子です。本番まであと9日！しっかりと睡眠をとり、栄養たっぷりの食事をし、運動会本番に向けて体調を整えましょう。

衣替はいいか

だんだんと涼しくなり、長そでが活躍する季節がやってきました。肌寒いと、つつい子どもに厚着をさせたくくなりますが、子どもは体温も高く、意外と寒さに強いものです。冬に向けて、感染症に対する抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作るためにも薄着を心がけましょう。

※幼稚園でも冬服への移行期間を設けています。

その日の体調もありますので、お子様の様子に合わせて半袖・長袖を決めてください。



薄着で過ごすポイント

- 肌着を着て保温しよう。
- 寒いときは上着を着て調節しよう。
- おなかと背中が出ないように肌着はズボンの中に入れよう。

大人が長そでを着ようと思ったとき、子どもは少し「時期を遅らせる」、大人が重ね着をするとき、子どもは「1枚少なく着せる」と自然と薄着の習慣が身につけられます。



10月の保健行事

- 12日(水) …体重測定(中)
- 13日(木) …体重測定(少)
- 17日(月) …体重測定(長)

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

10月15日は世界手洗いの日

風邪予防の基本は手洗いから！しっかり手洗いをして、ウイルスを体内に入れないようにしましょう。

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に
- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすりまわす。

2



手の甲をのぼすようにこすりまわす。

3



指先・爪の間を念入りにこすりまわす。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗います。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。