

ほけんだより

10月号

令和2年9月末日
志村さかした保育園

風が涼しくなり、秋らしくなってきました。また、気温の変化も感じてくる季節ですので登降園時には薄手の上着を一枚羽織るなど体調を崩さないようにしていきましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、眉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、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

□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・脳の発達を促します。



□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、小さなもの大きいもの、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、目によい刺激になります。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児期は避けると良いでしょう。



空気が乾燥してきます。引き続き感染予防に努めていきましょう。

●空気が乾燥すると・・・

- ・ウイルスが空気中に舞いやすくなり体内に侵入しやすくなります。手洗い、うがいを小まめに行い、体内に入り込む前に追い出しましょう。
- ・鼻や喉、目などの粘膜が乾燥しやすくなり、ウイルスを体の外へ追い出す機能が低下します。加湿器の使用やバスタオルを部屋に干すなどし、湿度を50%～60%前後に保てるようにしましょう。また、マスクの着用や小まめな水分補給でも粘膜の乾燥を予防することができます。
- ・保育園では、小まめな手洗い・うがいと適宜水分補給。テーブルや椅子、玩具のアルコール消毒を行い、感染予防に努めています。

