



2026年9月30日

ミアヘルサ保育園

ゆらりん白金

看護師：小島

10月のほけんだより

朝晩涼しくなり、夕方には鈴虫の鳴く季節となりました。子どもたちは、運動会をはじめ行事などで「足」を使う季節です。ゆらりんでは、裸足で過ごしています。裸足の効果は皮膚の強化や刺激による筋力の発達と血管のはたらきの活性化があり、心臓だけでなく前頭葉が鍛えられることにもなります。足の指1本1本で床を踏んで歩くことは、骨の成長にも大切と言えます。冬の体力作りにウォーキングやピクニックなど家族で歩くのもいいですね。



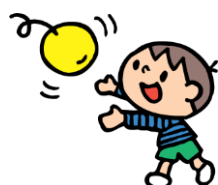
10月10日は目の愛護デー

目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、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てみましょう

□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、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、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。

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、乳幼児は避ける。

< 10月の保健行事予定 >

- 1日(木) 9:30～ 3・4・5歳児 身体測定
- 2日(金) 9:30～ 0・1・2歳児 身体測定
- 8日(木) 10:00～0・1・2歳児身体測定
- 22日(木) 10:00～0・3・4・5歳児

園医健診

*視力検査：晴れの日（検査時の明るさがある為）

4・5歳児（3歳児は両目で練習）

見え方が0.7以下の子どもは、3回別日で検査をしますが視力が気になる子どもには。別紙でお伝えします

*9月の保健指導「早寝早起き朝ごはん」を行いました。朝ごはんをたべる事に注目して3歳児は興味を持って取り組みました。

*10月の保健指導は、目のお話を行います。

お子さまの目線を体験してみませんか？

玄関に視野の体験メガネを置いてあります。見本として作成しています。体験をしたい方は紙をお渡ししますので、声を掛けてください。家で作って、お父様お母様で、子どもの目線で家の中を見てみるのはどうでしょうか。

*運動会の練習や芋ほり遠足など体を動かして遊ぶことが多くなります。夏に成長した子どもたちの靴の確認もしていきましょう。

園での感染症は、流行性角結膜炎：1名

発熱や咳、鼻水はみられます

地域では、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の発生が増えてきています。また、家族間での感染症の発生時はお伝えください。ご協力を宜しくお願い致します。

※インフルエンザの予防接種を受けましょう！