

# ほけんだより



令和元年10月 門田報徳保育園

季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。かぜなどの感染症も多くなります。しっかりと健康管理をして体調を整え、寒さに向かって元気に過ごしましょう。



## ～世界手洗いの日～

10月15日は「世界手洗いの日」です。インフルエンザや風邪などの病気から、自分の体を守るため、せっけんを付けて、正しい手洗いができるように、ご家庭でも、お子さんと一緒に手洗いしてみてください！



## ～目について～

10月10日は、何の日でしょうか？数字の10を横向きにすると、まゆげと目に見えることから、「目の愛護デー」です。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んだりすると、目が疲れてしまいます。テレビを見る時間を決める、目によい物を食べる、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。



## ～厚着に注意～

朝晩はずいぶん寒くなりました。子ども達の服装は、少し厚着になっていませんか？活発に動く子ども達は、厚着をしていると汗をたくさんかき、汗が冷えると、風邪をひく原因にもなります。

日中はなるべく薄着で、過ごしてみましょう。



## ～免疫力を高めよう～

吹く風も少しずつ冷たくなり、風邪をひいたり、体調を崩したりすると子どもが増えています。栄養バランスを考えた食事をし、昼間はしっかり体を動かして遊んだり、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

