

保健だより

令和2年 10月 門田報徳保育園



朝と昼の気温差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。十分な食事と睡眠をとり、規則正しい生活を心がけよう。



～ 手洗いについて ～

手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。

遊んだ後、動物を触った後、トイレの後や食事前などには必ず手を洗う習慣をつけましょう。



～ はだしはいいよ ～

子どもの足の裏を観察してみましょう。土踏ますは形成されていますか？

体のバランスを取ったり、足を地面に着けるときの衝撃を吸収したりする役割があります。保育園では、はだしになって、リズム遊びを行っています。はだして走ることで、自然と地面の状態に合わせ、バランス感覚の向上にも役立ちます。足からの情報を得て全身運動をすることで、運動神経も育まれます。はだしになって指ジャンケンや、おふろで足の指の屈伸をするなど、楽しく足を動かして、足の発達を促しましょう。



～ 爪について ～

1週間に1回はつめを見て、伸びていけば切るようにしましょう。つめが伸びていると友達をひっかいたり、自分のつめが割れてけがをしたり、つめの間には菌が繁殖したりします。

しかし、短く切りすぎると深づめや皮膚を守る役目ができなくなるため、適度な長さを保ちましょう。



～ 目の愛護デー ～

数字の10を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。

ふだんから目によいことを心がけていますか？

- ◇ 毎日ぐっすり眠っている。
- ◇ テレビやゲームの画面を見る時は、部屋を明るくしましょう。

