

保健だより

令和4年 10月 門田報徳保育園



季節の変わり目で朝晩冷え込む日も増えてきました。体調を崩さないよう衣類の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、風邪を引きにくい体づくりを心掛けましょう。



世界手洗いの日(10月15日)

世界中のこどもたちに正しい手洗いの仕方を広める活動で、国際衛生年2008年ユニセフが主となり始まりました。合い言葉は

「手をあらおう 手をつなごう」
コロナやインフルエンザなど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を心がけていきましょう。



爪はきれいかな？

こどもたちは様々な物に触れるため爪の中に汚れが入ったり欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起し、爪の病気になってしまうので、手洗いやお風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いことでお友達を傷付けしまうことにもなりかねませんので定期的に切ってくださいようお願い致します。



～ はだしいいよ ～

子どもの足の裏を観察してみましょう。土踏まず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。はだしで走ることで、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、お風呂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。



10月10日は目の愛護デーです

「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。

- ・目を細める
- ・テレビなど近づいて見る
- ・ぶつかったり転んだりしやすい など

こどもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。

