

ほけんだより

目を大切に ～10月10日は目の愛護デーです～

視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしてい
くためにも生活を見直してみましよう。また、目の異常を早期
発見するために3歳児検診をきちんと受けることが大切です。



生活の見直し

前髪は目にかからない



絵を描いたり、絵本を
見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、
体も目もリラックス。



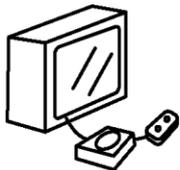
照明の明るさに気を
つける



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。汚い手で目をこすらない。



目の病気にも注意

白目が充血している、目やにや涙が出る、目がかゆい、まぶしが
るなどの症状を訴える場合には、目の病気が考えられます。そんな
時には眼科を受診しましょう。普段からかかりつけの眼科があると
安心です。

結膜炎

結膜炎には、流行性角結膜炎(はやり目)、咽頭結膜炎(プール熱)
急性出血性結膜炎などがあります。はやり目などは感染力が強い
ので、同じクラスの友達や家族にも感染します。そのため、もし感
染した人が出た場合には、こまめに手を洗い、タオルの共有をしな
いように注意しましょう。はやり目などにかかるとう登園の停止期間
があります。きちんと受診して医師の指示に従いましょう。

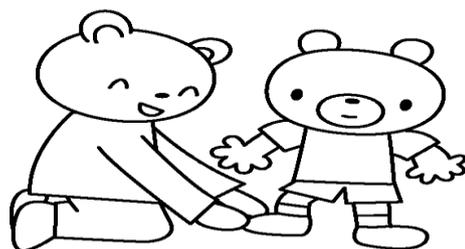
足に合った靴を履いていますか？

10月19日は、鍛練遠足です。きりん組・ぱんだ組は、
約3kmの道のりを歩きます。今履いている靴は子ども
の足に合っていますか？きつい、ブカブカ、まめができた
ということはありませんか？

足に合っていて、履き慣れている靴で参加しましょう。

靴選びのポイント

- ▶足の幅があって足の内側がマジックテープで押さえられる。
- ▶つま先にゆとりがあって、足の指を動かせる。
- ▶指のつけ根部分が曲がりやすい。
- ▶かかとが、ぴったり合っている。
- ▶靴底にクッション性があり、安定性がある。



～保育園病欠状況～

9/13(月)～9/22(水)までの欠席人
数は、30名です。内、下痢・嘔吐
の症状がある人が4人、熱のある
人が5人です。
朝、夕が涼しくなり日中との気温
の差があり体調を崩しやすい気候が
続きます。バランスのとれた食事、
十分な休養をとり、残暑を乗り切り
ましよう。

