



# 保健だより 10月

2021年10月1日

大宮みちのご保育園

暑い夏がようやく終わり、過ごしやすい季節となりました。朝晩と日中の気温の差が大きいと体調を崩しやすくなり、咳や鼻水が出ている子も増えてきました。新型コロナウイルス流行拡大による緊急事態宣言は解除され大きな波は過ぎましたが、手洗い・うがいやマスクの着用、咳エチケットなどは継続していきたいです。冬の感染症も流行期に入ります。自分でできる予防が子どものころから身につくように園でも取り組んでいきますが、ご家庭でも引き続きお願いします。



## 目を大切に



10月10日は目の愛護デーです。乳幼児期は最も目の機能が育つ時期です。前髪が目にかからないようにしたり、汚い手で目をこすらない様ようにして目に優しい生活を心掛けましょう。長時間テレビやスマホ・タブレットを見ていると目は酷使されます。目を細めて見る、横目で見ると首を

かしげている、まぶしがるなど気になる

ことがあれば早めに病院で診てもらいましょう。



## なみだのおしごと💧

悲しい時や悔しい時に涙を流しますが、涙には大切な仕事があります。

1, 目を掃除する

目に入ったごみを洗い流す

2, 目を守る

表面が傷つかない様バリアになる

3, 目に栄養を届ける

涙が酸素や栄養を届ける

涙はまばたきで目に行き渡ります。ゲームやスマホにずっと集中しているとまばたきが減って十分な働きができないので気を付けましょう。

## インフルエンザ予防接種のお願い

昨年度はほとんど流行が見られずに終わりましたが、例年12月から2月頃にインフルエンザが流行するため、園でも予防接種をできるだけ受けていただくようお願いしています。13歳未満の子どもは2回接種です。年内には接種が終わるよう、かかりつけ医に相談してください。

