



ほけんだより

認定こども園
ひばり保育園
令和6年10月

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節になってきました。園庭や公園も、少しずつ秋へと変化しています。

さて、秋が深まるとそろそろ暖房器具を使用する時期になります。感染性胃腸炎も流行しやすい季節ですので、加湿と換気をしながら体調管理には十分気を付けていきましょう。



10を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名づけられたそうです。現代はテレビやスマホなどにより、目は意外と酷使されています。子どもたちの目のためにも、天気の良い日は、戸外での活動を取り入れるなど、テレビやスマホがお休みの日を設けてはいかがでしょうか。

スマホを上手に使う
ためには



- ◆一日の利用する時間を決めましょう。
- ◆寝る前はできるだけ絵本を読むなど、親子のふれあいの時間を大切にしましょう。(質の良い睡眠をとるためにブルーライトの刺激は避けましょう。)
- ◆子どもだけの使用はできるだけ避け、親子で楽しめるアプリを活用するなど保護者が見守りましょう。
- ◆他の遊びに興味が向くよう工夫してみましょう。

10が10日は目の日です。

●目に良い栄養素A.B.C●

ビタミンA…目の粘膜を強くする。

(にんじん・ほうれんそう・カボチャなどの緑黄色野菜)

ビタミンB…目の神経の働きを助ける。

(B1 豚肉・サバ・れんこん・玄米)

(B2 レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC…目の健康を保つ。

(柿・小松菜・フロッキー、じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割



涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

☆目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める。

☆細菌やアレルギー物質を洗い流す。

☆目の表面に酸素や栄養を運ぶ。



健康診断のお知らせ

■10月10日(木)

歯科検診/浜田歯科 13時30分～

■10月25日(金)

内科検診/ふくしまクリニック 13時～

なるべく休みのないようお願いします。