

夏の暑さがだんだん和らいできて、朝夕が少しづつ涼しい季節になりましたね。。。

▶●昼夜の温度差がまだまだあるので体調を崩さない様気をつけていきましょうね(o^─^o)

また、コロナウィルス感染拡大防止の為の緊急事態宣言も解除に向けていきますが・・・

引き続き感染対策をしっかりとして、気を緩めずに過ごしていきましょう(^▽^)/

少しでも体調に違和感がある場合は、自宅での経過観察・登園時は体調万全の状態でお願い致します。 10月10日は目の愛護デーでもあります。脳に送られる80%以上が目から入るものと言われています。 目に頼った生活をしているからこそこの機会に目に優しい生活習慣を心がけるといいかもしれませんね♡







# ○意識的に瞬きをする

スマホやパソコンを長時間使用していると、自然に瞬 きの回数が減ってしまう為意識的に曝きするように しましょう。

## ○蒸しタオルで目を温める

目を温める事で、目の周りの血行が良くなり、筋肉の コリをほぐします。目が疲れたなと感じたら目を温め てあげましょう。

# 診ご高診願い

去った9月 | 5日に内科検診を受けられなかっ

たお子さんは保護者の方で沖縄市にある

<mark>あさとこどもクリニック</mark>で診察お願いします

時間・曜日⇒火・金曜日の || 時~|2時

上記以外で希望の場合は…。

<mark>土曜日以外の平日の午前中</mark>でお願いします。

上記であれば、連絡なしで来院可能です。

又診察費用の個人負担はありませんので よろしくお願いいたします。

### 期限➡10月末まで

※問診票の持参も忘れずにお願いします。

とも言われ、最近の研究で腸内細菌がアレルギー症状 発症に深く関わっているという証拠が次々に明らかにされています。

まり腸内細菌叢が乱れて、善玉菌が減り、悪玉菌が増えるとアレル - を発症するのではないかと考えられ始めています。食物アレルギ

を発症する小児では生後3ヶ月時点での腸内細菌叢の多様性が低

乳食の時期から食生活を考える!菌活する事!酪酸菌を増やす!に 👭

、エンテロバクター属が多い事が指摘されています。これからは、離 🗼

は・・・。酪酸菌を多く含む食材を食べ酪酸菌のエサとなる食物繊維を

|たくさん取れば腸内で酪酸菌を増やす事が出来る!多く含む食材はぬ [i]|

かづけ・ナチュラルチーズ・納豆です。その他運動も酪酸菌を増やす効 果があります。ヨーグルトなどの乳酸菌も酪酸菌を増やす効果があり

ます。しかし乳酸菌自体は通過菌と呼ばれ、腸内で増殖せずすぐに便

に出てしまう為毎日取り続けなければならないとされています。

## コロナ禍の自粛生活について

コロナウィルス拡大の中で長い緊急事態宣言が続いていますが、保 護者の皆様にはお仕事忙しい中で自粛の協力感謝の気持ちでいっ

ぱいです。早くコロナが落ち着く事を願うばかりです。

去った 9 月 1 5日に内科検診があり、医師のあさと先生からお話があ りました。やはりコロナ禍で家の中だけで過ごす時間が増えた子供達 が、肥満傾向になってきているのではと心配の声がありました。ぜひ 下記を見直してみませんか?

★お菓子の量は増えていませんか?★食の偏りはありませんか?

★ | 日の生活の乱れはありませんか?

### 当園の感染症報告

★溶連菌感染症⇒ちゅうりっぷ3人 たんぽぽ4人

ゆり2人 さくら 1人 ひまわり⇒1人

★突発性発疹⇒ももl人 ★RS ウィルス⇒もも l 人

報告日:9月28日現在