ほけんだより

10月

昼間はまだまだ汗ばむ日が続きますが、朝夕は涼しくなり過ごしやすくなってきました。しかし、乾燥し始める秋は感染症の元になるウイルスが活発になる環境です。「食欲の秋」とも言われますので、栄養豊富な食べ物をたくさん食べ、風邪をひきにくい体づくりをしましょう！新型コロナ感染症予防対策にも気を付けながら過ごしましょう。

１０月１０日は

目の愛護デー

昨今はスマートフォンやタブレットやパソコンなどのデジタル機械が普及しているため、目の健康を損なう人も少なくありません。目の大切さについて考え直す機会です。目が悪くならないために・・・

１・ゲームを長時間プレイしない
２・スマホ・タブレットを長時間触らない
３・暗い部屋で勉強しない

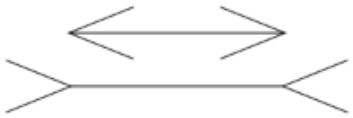
こんな見方は危険信号！

・テレビや絵本に近づいて見る
・目を細めて見る
・上目使いにものを見る
・目つきが悪い、目が寄っている
・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

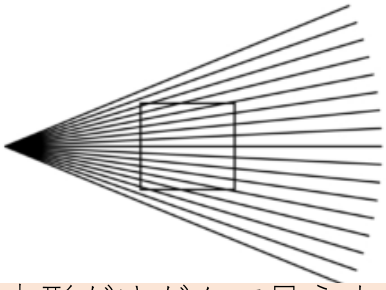
普段の生活の中で気を付けながら、目を大切にしましょう。

ちょっと一息・・・

目のリラックスを兼ねて目の錯覚を楽しんでみましょう！



線の長さは同じです。



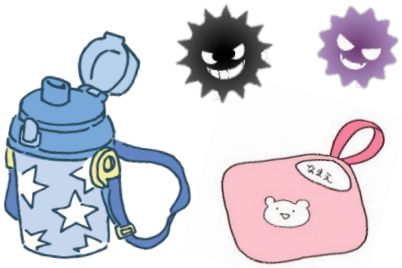
正方形がゆがんで見えます

水筒の中やタオルは清潔に保っていまか？

カビというと梅雨や夏場‥と思っていませんか？　カビが発生しやすいのは温度20～30度、湿度70～80%以上。暑さが和らぐ秋のほうが、カビにとっては過ごしやすい時期なんです。子どもたちが使っている水筒やタオルにもカビが見られることがあります。

こまめに洗い、しっかり乾燥させることが大切です。

毎日使う物ですから きっちりお手入れして 安全安心に使いましょう。



お散歩や戸外遊びが気持ちよい季節になりました。子どもの足は形成期間であるため、足の形に合わない靴は足の発達に影響してしまいます。今一度靴のサイズの確認をしましょう。

９月の感染者報告

新型コロナ感染症陽性

ひまわり・・２人　ゆり・・・1人　たんぽぽ・・1人

溶連菌感染症

さくら・・１人　さくら・・１人　ゆり・・1人
たんぽぽ・・1人　ちゅうりっぷ・・2人

急性胃腸炎

もも・・１人