

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。園では、プレイデイに向けて頑張っている子どもたちの姿が見られます。これからインフルエンザや胃腸炎が流行する時期がきます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は要注意！

- ・ テレビや絵本に近付いて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 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

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの
緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン
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・フロッコリー・じゃがいも・
さつまいも・大根)

インフルエンザとは…

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。放っておくと感染拡大や合併症を伴うので早めに受診しましょう。

インフルエンザ対策

- ・ 食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・ バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・ 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・ 部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・ 適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

