



ほけんだより



令和6年度 10月号

春日つぼみ保育園

すこしずつ暑さも和らぎ秋らしくなってきました。季節の変わり目は衣服の調節が難しく、体調を崩しやすくなります。日中は汗をかいて過ごすことも多いため、少し薄めの上着を準備するなど、調節しやすい服装を心がけましょう。

10月10日は…

目の愛護デー



こ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。その後に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。

自然の中で十分にあそび、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。

こんな見方は危険信号！！

- ◆テレビや絵本に近づいてみる
- ◆明るい戸外でまぶしがる
- ◆目を細めてみる
- ◆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
- ◆上目遣いに物をみる

子どもは視力が悪いことを自覚できない為、このような症状がないか普段から気にかけてみるようにしましょう☆



👉 目の健康を守るために気を付けましょう 👈

正しい姿勢を心がける

背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が曲がった姿勢は、目と物の距離が短くなり、目に負担がかかってしまい、視力低下につながることもあります。

テレビやゲームなど長く見続けない

使用する時間を決め、時間になったら休憩をとるようにします。夢中になるとまばたきの回数も減り、ドライアイを引き起こすなど目に負担をかけてしまいます。

寝る時は暗い部屋で寝る

夜、明るい部屋で寝ていると、脳や体も休まりません。また、睡眠の質にも影響が現れる恐れがあります。

寝る前は映像などを見ない

就寝1時間前には、テレビやタブレットなどの使用をやめるようにしましょう。寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



お子さまの前髪は目にかかっていませんか？前髪が目にかかると、視界が悪くなり、目が疲れてしまいます。目にかからないように、切る、結ぶなど、目に負担がかからないよう注意しましょう☆



保険証・乳児医療証が新しくなったら…

園では保険証と乳幼児医療証のコピーをお預かりさせていただいています。急な怪我で病院を受診する場合もありますので、保険証・乳幼児医療証が変わられた場合は新しくなった保険証・乳幼児医療証のコピーをお持ちください。

連絡先が変わられた場合も必ずお知らせください★

予防接種後は登園できません

予防接種を受けた後は副反応が出る場合もありますので、ご自宅にて様子を見られますようよろしくお願い致します。