保健だより

10月号

「見る力」には,目だけでなく,脳の発達も必要です。様々な物を見て,身体を動かし,経験する中で,子どもの「見る力」は育っていきます。美しく,過ごしやすい季節になります。お天気のよい日は外に出て,目と脳にも,たっぷり栄養をあげましょう。

10月の予定
10月20日～ 身体測定
21日　全園児健診

＊幼児の視力検査は、随時数名づつ行なっています。

薄着の習慣は,秋からスタート!

*なぜ薄着がいいの?

子どもは新陳代謝が激しく,運動量も多いので,体温が大人よりも高めです。そのため,大人と同じように衣服を着ていると汗をかいてしまいます。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われています。もこもこ着込んでいては動きにくく活動的になれません。

～薄着で過ごすコツ～

●寒い時は薄手の上着で調節しましょう
●肌着を着て保温しましょう
●お腹と背中が出ないようにしましょう

風邪薬は、風邪を治せない?

風邪をひいた時,市販の薬や,病院で処方された薬を飲むことがあります。これらの薬は,咳や鼻汁,発熱などの症状を和らげるためのもので,風邪の原因であるウィルスをやっつけるものではありません。(抗インフルエンザウィルス薬を除く)
ウィルスと戦うには,薬より子どもの抵抗力を高めることが大切です。そのためには,バランスの良い食事,十分な休息が必要です。

お風呂タイムでゆったりコミュニケーション

季節を問わず,心身の疲れを癒してくれるお風呂タイム。お風呂でゆったりしながら,今日の出来事などをお互いに話しをするのも良いと思います。「今日はどうだった?」と子どもの話を聞くだけでなく,お父さん,お母さんがどんな1日を過ごしたかなど話すことで,子どもの世界も広がっていきます。