



10月ほけんだよ!



R2年10月1日

晴見保育園

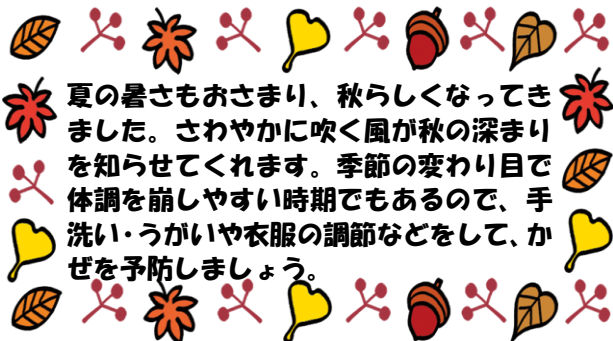


10月の予定 1日(木) 9:30~0歳児健診

15日(木) 9:30~全園児健診

19日(月) 蟻虫検査提出メ切(配布9日)

~乳児医療証が未提出の方は提出お願いいたします~



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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15日は「世界手洗いの日」

どうして手洗いは大切なのか?

ドアノブや手すり、机やスイッチなど、みんながさわるところには見えないバイキンがたくさん!

手についたバイキンは、口や鼻、目などから体の中に入って、悪さをします。体を守ろうとする力が弱まっていると、かぜをひいたり病気になることがあります。

だから、手洗い。石けんを使って、つめの間、手の甲、指の間、手首までしっかり洗おう。

手を洗ったあとは、きれいなタオルでふいてね

目にいいもの・わるいもの

- 青魚・しじみ
- 緑黄色野菜
- ぐっすり寝る
- 運動する



- パソコン・テレビ・スマホ
- 姿勢が悪い
- 甘いお菓子ばかり食べている
- 暗すぎる/明るすぎるところで本を読む



薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

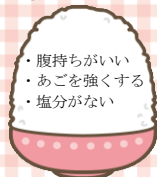


朝ご飯

朝ご飯には...

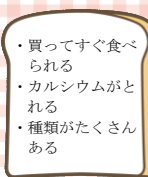
- 体にエネルギーと栄養を与えてくれる
 - 脳も活発にしてくれる
 - 体温を上げて体を自覚めさせる
 - 生活のリズムをつくるなどの役割があります。
- 朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ



- 腹持ちがいい
- あごを強くする
- 塩分がない

パンのよいところ



- 買ってすぐ食べられる
- カルシウムがとれる
- 種類がたくさんある



ご飯食	メニュー例	パン食
ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物		パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

- たっぷり保湿**
保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- 清潔を保つ**
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。
- 刺激を少なくする**
直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

