



すくすくげんき通信

10月

明野しいのみ保育園 令和元年9月30日発行



過ごしやすく、体を動かすのが気持ちの良い季節になりました。体を動かすことで、ますます元気に過ごせ、気分もすっきりします。そして秋は、おいしい食べものがたくさん実ります。涼しくなって、食欲が増すので「食欲の秋」とも言われます。成長に必要な栄養バランスを考えるとともに、「食べる楽しさ」を伝えていきたいですね。しっかりと食べて、たくさん遊び、十分に睡眠をとってからだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



10月10日は目の愛護デーです！

「目」をつかう遊びで「見る力」が育ちます。

例えば「この部屋にある赤いもの」「この部屋にある四角いもの」など、ヒントを出して探します。見て、認識する、目と脳の動きのトレーニングになります。ぬり絵・お絵描きなどをして遊ぶこともありますが、見て描くことで目と脳、手の働きを育てます。

そして、目と目を合わせるアイコンタクトはコミュニケーションの基本と言われます。お子さん目を合わせて話す時間をどうぞ大事にしてください。

意外と知らない「目薬」のこと・・・



☆貸し借りはやめましょう！

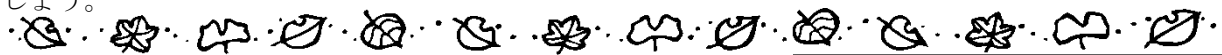
気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にいる細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも・・・

たとえ症状が同じであっても、家族内など共用は避けましょう！



☆点眼後は目をパチパチさせるの？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをする目薬が喉の方へ流れていきます。目薬をさした後は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとしましょう。



▼▼▼夏から秋。服装で上手にコントロールを！！▼▼▼

10月になり、朝晩はずいぶん過ごしやすくなり季節の移り変わりを感じます。秋は日中の気温差が大きくなる時期です。特にまだ小さな子どもさんは登園時、肌寒くて心配になるかと思いますが、室内の温度も適正の温度に調節されていますし、その中で動くと長袖を着ている場合、汗をかいてしまいます。肌着や上着でコントロールして体調管理をし、子どもが暑い・寒いなど感じたときに脱ぎ着しやすい物を選び、アドバイスをしてあげてください。

大分県内がインフルエンザの流行期に入りました。毎年、園では年末から年始にかけてからインフルエンザが聞かれ、年明け頃より流行期に入りますが、今年は2ヶ月早くからインフルエンザの患者数が増えているそうです。予防となる手洗い・うがいをしっかり行っていきましょう