



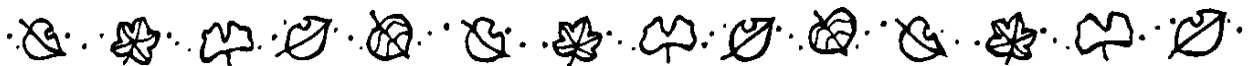
すくすくげんき通信

10月

明野しいのみ保育園 令和3年9月30日発行



朝・夕の心地よい風に、季節が移り変わっていくのを感じます。もう「秋」ですね。なにをするにも気持ちのいい穏やかな季節です。外で元気に遊んだり、絵本を読んでわくわくしたり、絵を見てきれいな色にドキドキしたり・・・運動や芸術の秋です。そして食欲の秋でもあります。秋はお米や果物、きのこなど、たくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わい、心も体もたくさん栄養補給してください！



▼▼▼運動会前の足元チェック▼▼▼

サイズが合っていないくつを履いていませんか？
くつがケガの原因になることもあります。足元を
チェックしてあげてください。

○くつひもはほどけていませんか？

○つま先の先端がぶつかっていませんか？

きつくありませんか？

○くつの表面がすぐ切れたり穴が開いたりして
いませんか？

○くつ底がすり減って滑りやすくなって
いませんか？

ケガ予防も走る準備も万全にして運動会を楽しめ
るといいですね！！



☆体も目も元気のポイント3つ！☆

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい
時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・
運動・栄養」ですが・・・実は、この3つは視力
低下の予防にも効果があります。

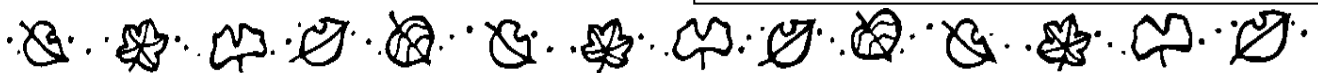
睡眠→近視の子どもさんには就寝時間が遅く、
睡眠時間が短い傾向があるという分析がありま
す。

運動→屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率
が低くなると言われています。

栄養→ビタミン A やアントシアニンなどの目に
いい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食
べましょう。

10月10日は目の愛護デーです！

大切な目を守る為家族みんなで
生活リズムを整えましょう。



不要不急では
ありません！

新 新型コロナウイルス感染症流行の影響
で、お子さんの予防接種や健診の参
加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかか
りやすい年齢などをもとに決められていま
す。健診も健康状態を確認する
大切な機会。お子さんを守るた
めにきちんと受けましょう。



病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なこ
とがあれば事前に相談しましょう。受診前
後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お 子さんの予防接種は不要不急ではあ
りません。接
種時期の確認をして、
早めの接種をお願い
します。

