

すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和4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。朝夕は冷え込むこともあります。日中の活動ではまだまだ汗をかきます。上着で調節できるような服装で登園をお願いします。手洗い、うがい、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せ付けない生活を心がけましょう！



☆運動会に向けての取り組みがはじまります☆

チェックしておきたいポイント！！

○朝食をしっかりと食べていますか？

日中はまだまだ気温が高い日もあります。熱中症予防のためにも朝食は大切です。塩分やミネラルを補えるお味噌汁がオススメです。

○しっかりと睡眠できていますか？

熱中症やケガの予防に大切な睡眠。しっかりと休養できるよう、早めの就寝をこころがけましょう。

○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。

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！！



虫刺され

蚊に刺されるとかゆくてつらいだけでなく、かきこわして傷口が化膿したり、「とびひ」になったりすることもあります。蚊に刺されたら早めのケアが大切です。

(石けんで洗いましょう)

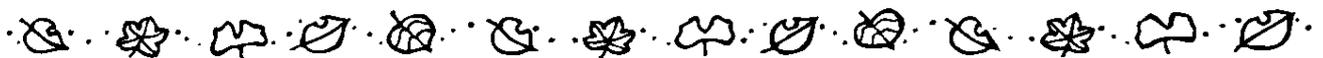
刺されたところを石けんで洗って、かゆみのもとを洗い流します。

(かゆみを和らげましょう)

かゆがるときはぬらしたタオルや保冷剤で冷やしたり、かゆみ止めを塗ったりしてケアします。

(かゆみやはれがひどいときは皮膚科へ)

刺されたところが強くはれたり、皮膚がじゅくじゅくするときには、皮膚科を受診しましょう



10月10日は「目の愛護デー」です



目のトラブルや病気だけでなく、お子さんが物を見るときに目を細めたり、顔をかしげたりしないかなど、「見え方」に問題がないかどうかを注意してみてください！

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。