



ほけんだより

令和5年10月 虹のこころ保育園



厳しい暑さもだいぶおさまり、秋らしい朝夕のさわやかな風が感じられるようになりました。ようやく外で遊べるようになり、のびのびと身体を動かすことを楽しんでいる子どもたち。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、規則正しい生活とバランスの良い食事、元気に過ごしましょう！



つめ切りのおねがい

つめが伸びていると、友だちと遊んでいる中で、わざとではなくても他のお子さんを引っかけてしまったり、自分自身のつめが割れてしまったりなど、けがの原因になります。

また、つめは汚れが溜まりやすい場所です。指しゃぶりや手づかみ食べが多い年齢のお子さんにとっては、汚れをそのままにしておくと、汚れをそのまま口の中に入れてしまうことになります。

毎日、ご自宅でお子さんの「つめ」が伸びていないか・欠けてとがっていないか・汚れが溜まっていないかを、確認するようにして下さい。

また、乳児クラスのお子さんは、毎朝爪チェックの欄に記入をお願いします。
★つめ切りを嫌がるお子さんは、寝ている間が爪切りのチャンスです◎★



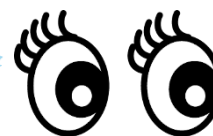
毎週日曜日は
つめ切りの日！
清潔なつめで一週間を
過ごしましょう♪

10月10日



10月10日は

目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

～目に良い食べ物ってなに？～

カルシウム・ビタミンB群を多く含む食品

カルシウムは骨などの体の固い部分が発達するために欠かせない栄養です。目も「強膜」と呼ばれる厚く・かたい膜（白目の部分）に保護されており、強膜がしっかり育つためには「カルシウム」が欠かせません。

また、視神経や粘膜の健康維持には、「ビタミンB群」が不可欠です。

上記の食べ物以外にも、テレビやスマートフォンなどの液晶を見すぎないこと・バランスの良い食事を心がけることが、疲れ目を防ぐ基本です。



10月のほけん行事

- 10日 頭髪検査
- 18日 ひまわり組・ゆり組・ちゅうりっぷ組 身体測定
- 23日 頭髪検査
- 24日 あじさい組・よつば組 身体測定
- 26日 すみれ組 身体測定

