



発行者：すずらん保育所
発行日：令和2年9月30日
担当者：看護師 桑原

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は少し冷え込むようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い、うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。

10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は、**6歳ごろにほぼ完成する**と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や身体の動かし方に関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子様の視力を育てていきましょう。テレビやゲームは、時間を決めて長時間にならないように注意しましょう。



インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！



予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



注：今年は、新型コロナウイルス感染拡大防止対策の為、予防接種の時期などが例年と変わるようです。早めにかかりつけの病院にご相談ください。

薄着の習慣は秋から

10月に入ると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

「大人より一枚少なめ」を目安に薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな衣服調節を行いましょう。



たんぼぼ組、あざみ組、すみれ組は、運動会の練習がんばっています！！

今月11日（日）に行われる運動会にむけて、たんぼぼ組、あざみ組、そしてすずらん組のお友だちは、毎日練習をがんばっています！まだまだ日中は暑く、疲れが出やすい時期です。

- ・早寝、早起きをこころがけましょう
- ・朝ごはんをしっかりと食べましょう
- ・爪は短く切ってけがの無いようにしましょう
- ・靴のサイズはありますか？

元気に運動会をむかえられるように、ご協力をよろしくお願いします。