
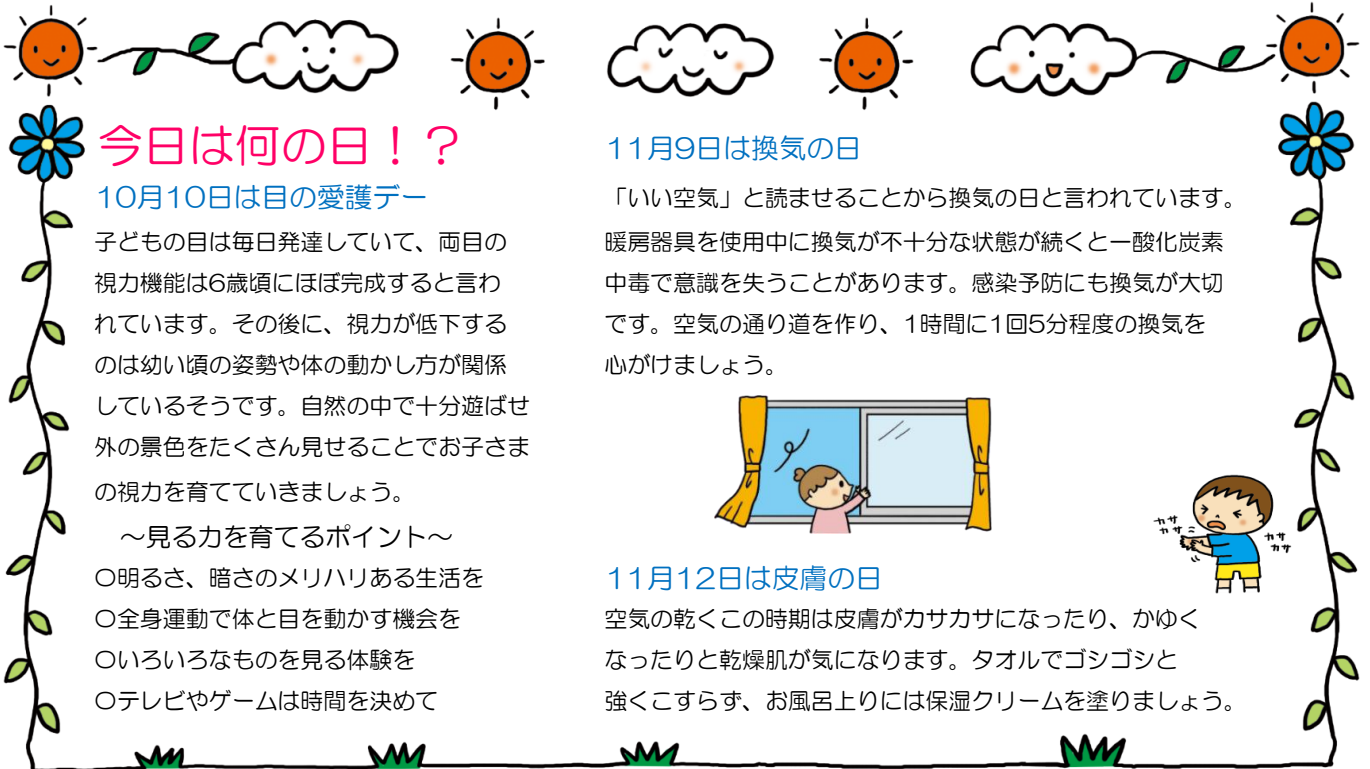




ほけんだより 秋号

令和4年10月
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

風間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



今日は何の日！？

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歳頃にほぼ完成すると言われています。その後、視力が低下するのは幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分遊ばせ外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

～見る力を育てるポイント～

- 明るさ、暗さのメリハリある生活を
- 全身運動で体と目を動かす機会を
- いろいろなものを見る体験を
- テレビやゲームは時間を決めて

11月9日は換気の日

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うことがあります。感染予防にも換気が大切です。空気の通り道を作り、1時間に1回5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は皮膚の日

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



爪について

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり折れたりなどとけがの原因になります。また、爪は汚れがたまりやすいところである上に、指しゃぶりや爪をかむくせがある子もあり、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手のひら側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切りすぎるとばい菌が入ることもあるので、深爪にならないよう十分に気をつけましょう。

