



10月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

朝晩と日中の寒暖の差が大きい時期です。行事も多く、気付かないうちに疲れがたまっているかもしれません。いつも以上に体調管理に気を配りましょう。これからは、スポーツの秋!!食欲の秋!!おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて、元気に頑張りましょう。



衣服の調節で毎日元気に過ごしましょう!!

日中は暑くても、朝夕はずいぶん涼しくなりました。これからの季節は、衣服を上手に調節して健康的な生活が送れるようにすることが大切です。幼稚園では、11月から冬服着用となりますが、それまでは自由期間となっています。暑い日は夏服、寒い日はブラウス・ベスト着用など衣服の調節をお願いします。上着を着る時は、必ずベスト着用をお願いします。
※10月行事予定に10月21日から衣替えと書いていましたが、訂正致します。衣替えは11月からです。宜しくお願い致します。

暑い日（夏服）



- ☒ 夏帽子（麦わら帽子）
- ☒ 夏服セーラー
- ☒ 夏ズボン

寒い日（冬服）

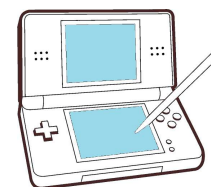


- ☒ 帽子
- ☒ ネクタイ
- ☒ ベスト（※必ず着用）
- ☒ ズボンまたはスカート
- ☒ 上着（ブレザー）

10月10日は「目の愛護デー」 子どもの目を育てる生活をしましょう！

子どもの視力は、脳や体の発育とともに3歳くらいまでに急速に発達します。普段の生活の様々な場面が、子どもの目を育てることにもつながっています。

● 長時間ゲームをしていませんか？



「1日〇分まで」「〇分おきに休憩」など、ルールを決めて遊ぶようにしましょう。

● テレビを近くで見えていませんか？



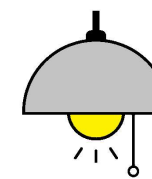
近くで見るのが癖にならないように離れて見る習慣をつけてあげましょう。

● 前髪が目にかかっていませんか？



視界が悪くなり、目に負担がかかります。前髪が長ければ切るか、まとめてあげましょう。

● 部屋の明かりは暗くないですか？



目が疲れないように、部屋の照明は適度な明るさにしましょう。

気になる見方・症状をチェックしましょう！

- ☐ 目を細めて見る。
- ☐ 頭を傾けて見る。
- ☐ 片目をつぶって見る。
- ☐ ボールを受けるのが苦手。
- ☐ 目をよくこする。
- ☐ 目やにが増えた。

※ 気になる症状が続くときは、眼科医に相談してみてください。

