



# 10月のほけんたより



いぬかいこども園  
令和4年度  
第7号

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……など五感の刺激をたっぷりと感じられる季節ですね。園では、運動会、遠足と楽しい行事が続きます。子どもたちの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。新型コロナウイルス感染症では、大変ご心配をおかけいたしました。これからインフルエンザなどの感染症にも気をつけて引き続き、感染症対策に取り組んでいきたいと思っております。

日中は、夏のように暑い日もあれば朝晩は、羽織るものが必要な気温なこともあり、体調管理が難しい季節です。十分な栄養と休息をとりましょう。



## 10月10日は「目の愛護デー」

ふだんの生活をふりかえって目の健康をまもりましょう。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが・・・実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。



- ①睡眠・・・近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- ②運動・・・屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなるといわれています。
- ③栄養・・・ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



お手本をみせてくれます。お世話が上手です。



身長測定もう少しで立位測定。泣かないです。



## 毎月おこなう身体計測の様子です

お姉さんたちと一緒にこちらで計測したいのです。



背中をつけて・・・まっすぐに上手にできてるよー  
身体計測の日にお休んでいたおともだちの計測をお世話してくれています。



## おしらせ

10月の身体測定  
 10月18日(火) 0歳、1歳、2歳  
 10月19日(水) 3歳、4歳、5歳

園医検診  
 11月10日(木)  
 午前・・・いぬかい児玉医院  
 午後・・・むとう歯科医院

※歯科検診は、14時から開始になります。お迎え時間の変更にお気をつけください。

