



平成30年10月1日

きらら保育園・看護師 松川

朝夕が涼しくなり、季節の移り変わりをを感じるようになりました。空は入道雲からすっかり秋の雲に移り変わり、空高くきれいなうろこ雲を描いています。子ども達は運動会に向けて、毎日身体を動かしています。日中は半袖で十分ですが、夜は気温が低くなっていますので、汗をかかない程度での衣類の調節をお願いします。

10月10日は目の愛護デーです。目を大切に守りましょう！
乳幼児期に様々なものを見て、外からの刺激を受ける事は、視力の発達や情報を得るためにとっても大切な事です。この成長発達の時期だからこそ、目を大切にする生活習慣を身につけたいものです。先月は園内で流行性角結膜炎が流行りました。これから気温が下がり、空気が乾燥するとウイルスが活性化する事もあります。目のかゆみや充血がみられる時は、早めに眼科への受診をお願いします。

目にやさしい生活をしよう♪

目にやさしい

環境

- 本を読んだり勉強をするときは、部屋を明るく
- ノートや本に、直射日光があたらない
- 勉強をするとき、手もとに影をつくらない
- 前かがみが目にかかっていない



目にやさしい

行動

- テレビやゲームは時間を決めて
- ゲームやスマホは30分ごとに10分休けい
- いつもせいをよくする
- たっぷりすいみんをとる



目にやさしい

食べもの

とくに目にやさしい栄養は

アントシアニン

目の疲れをとる



ルテイン

目をダメージから守る



ビタミンA

粘膜を元気にする
見る力を守る



栄養のバランスを考えて食べるのも大事！

秋の健康診断を行います

歯科検診：10月16日(火)13時30分～うさぎ組・きりん組・らいおん組
10月17日(水)13時30分～ひよこ組・ぱんだ組・ぞう組

内科検診：10月18日(木)10時～全クラス

なるべく休まず登園してください。