



ほけんだより 10月号



もろかわ認定こども園

昼間は、汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しくなり、気持ちのよい爽やかな風が秋の深まりを感じさせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いうがいや衣服の調節などをして風邪を予防していきましょう。また、食欲の秋でもありますね！秋は栄養豊富な旬の食べ物がたくさんあります。旬の美味しいものを色々食べて、元気な体をつくりましょう！



～内科検診と歯科検診のお知らせ～

11月に、内科検診と歯科検診があります。

* 内科検診・・・11月11日(火) 13:00～
(酒井医院)

* 歯科検診・・・11月21日(金) 9:15～
(グリーン歯科)

☆歯科検診ですが、グリーン歯科さんの都合により、日程が変更になりました。

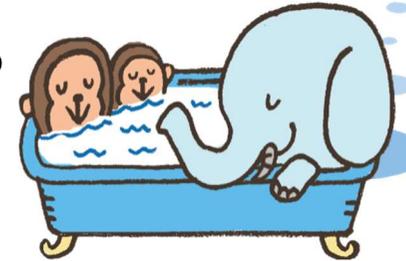
※検診の日は、なるべくお休みのないようお願いします。お休みの場合は、後日嘱託医まで受けに行ってください。



お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。

38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



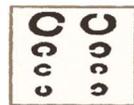
10月10日は

目の愛護デー



こんな見方は危険信号！

- ・近づいて物を見る。
 - ・明るい戸外で物を見る。
 - ・目を細めてみる。
 - ・上目遣いに物を見る。
 - ・目つきが悪い、目が寄っている。
 - ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- * 普段から気にかけて見るようにしてみてください！



秋は薄着の服装で

肌寒く感じる朝が増え、つい子どもに厚着をさせたくくなります。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、風邪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1枚少なめ」を目安に、薄手の衣類を重ねるなどしてじょうずな体温調節を行きましょう。

