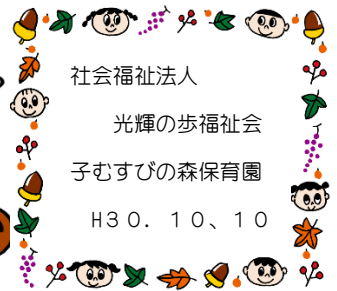




# 保健だより



社会福祉法人  
光輝の歩福社会  
子むすびの森保育園  
H30. 10、10

朝、夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますが、体調管理をしっかりと行い「スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…」をゆったりと味わいたいものですね。

そして「食欲の秋！」栄養豊富な秋の食べ物・旬の食べ物をいろいろ食べて、「風邪をひきにくい体づくり」をしましょう。



## 子どもの目の健康



10月10日は「目の愛護デー」です。みなさんは、目にいい生活を送っていますか？わたしたちは、視覚から多くの情報を得ています。子どもたちの目の健康が守られ、健やかに成長できるように心がけましょう。

### ★目のためによい生活習慣とは？★

#### <寝る時は真っ暗な部屋で寝させる>

寝る時は、真っ暗な部屋で寝させるようにします。明るい部屋で寝かせていると、脳も体も休まりません。また、睡眠の質にも影響があらわれる恐れがあります。



#### <正しい姿勢を心がける>

立つ時、座る時には、あごを引き、背筋を伸ばした正しい姿勢をとります。背中が丸まった姿勢は、目と、ものの距離が短くなって、目の毛様筋体に負担がかかってしまい、筋力低下につながることもあります。



#### <テレビゲーム、スマートフォンは長くは見続けない>

映像機器を使用する時は、長い間見続けないようにします。使用する時は、おとながそばで見守るなど1人で長時間使うことがないように留意します。また、使用時間を決め、時間になったら休憩します。



#### <寝る時は映像などはみない>

就寝1時間前には、テレビやゲーム機、スマートフォンなどの使用をやめましょう。寝る前にブルーライトを浴びてしまうと、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。寝る1時間前には、部屋の照明も落として、眠る準備をします。



#### ～尿、ぎょう虫について～

- \*後期の尿、ぎょう虫検査が**11月6日(火)**、**7日(水)**にあります。提出日を間違えないようにお願いします。
- \*園での採尿、採卵は出来ませんのでご家庭でお願いします。
- \*めぐみ組(2枚目から)、つぼみ組(1枚目から)の尿パックは有料(60円)になります。