



10月は年間行事のひとつ運動会がありますね。

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しだけ涼しさを感じられる日も出てきました。

夏の暑さで疲れているところに、気温の変化もあり、体調を崩しやすくなります。

休息をしっかり取り、早めの受診などで体調を整え、

元気いっぱい体を動かして遊び、運動会に向けて楽しんで取り組んでいきましょう！

近隣ではインフルエンザ A で学級閉鎖なども出ています。

感染症には登園時に意見書（医師の登園許可）が必要なものがあります。

健康のしおりを確認してください！

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・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

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込めます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

