



ほけんだより

10月号

暑さがようやく落ち着き、朝晩は涼しくなり過ごしやすくなりました。秋は美味しい食べ物がたくさんとれる上、食欲も増すので「食欲の秋」とも呼ばれています。栄養豊富な旬の食べ物をバランスよく食べて、風邪をひきにくい体づくりを心がけましょう。

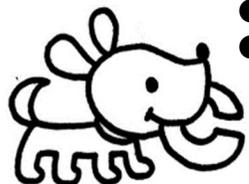


目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。普段から目を大切にしていますか？テレビやパソコン、スマートフォンなど乳幼児の周りにデジタル機器があふれる時代、これらを上手に活用しないと目に負担をかけてしまいます。子どもの目や視力が気になる場合は眼科を受診しましょう。

<こんなときは心配です>

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

---朝晩の気温差が激しいこの時期がチャンス
薄着は外気温を感じることができるので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることができますようになります。外気温に対する抵抗力を強くし、かぜを引きにくい丈夫な体をつくりましょう。