

ほけんだより 10月

令和7年10月1日
ニチキッズ
北たみや保育園

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。セミの鳴き声と入れ替わり、鈴虫やマツムシの鳴き声が聞えてきます。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいをこまめに行い、体調を崩さないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

10月10日は あいご 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みに1.0くらいになるのが、6歳頃と言われます。子どもの視力は異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配

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

健康な体作りが 感染症の予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると気をつけたい感染症。新型コロナウイルス、風邪やインフルエンザ、感染症胃腸炎など・・・これらの予防には、うがいと手洗いが基本です。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ること、感染症流行時には不要不急の外出を控える事も大きな予防になります。もし、体調不良等で登園を迷うような時は、職員にご相談ください。(電話でもかまいません)感染症にかかった時は、ご家庭で十分な休養をとってから登園して頂くようご協力をお願いいたします。



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いくなりますが、子どもたち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ましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調整する
- 肌着を着て保温する
- お腹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。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

お粥や味噌汁にショウガ汁を数滴たらし。吐き気を抑える効果。

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度の味噌をカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果あり。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい! 積極的にとって。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、白菜、大根 など

ビタミンA、カロテ

粘膜を強くする
ほうれん草、人参、ニラ など

