



10月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・。園では10月17日に運動会があります。子どもの体力もグンと伸びる時期。楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。
9月は、急性胃腸炎が1名、風邪が1名でした。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

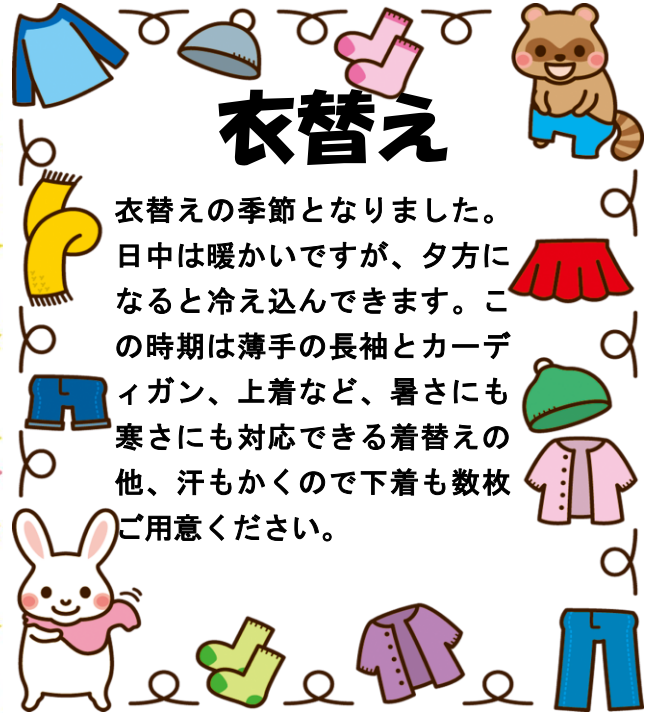
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込んできます。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。



「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲おうせいは、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。

10月の休日急患診療機関

3日	政所医院 58-2171	瀬ノ口醫院 25-5155	いづみ内科医院 22-7111	とまり内科外科胃腸科医院 52-1135	橘病院 23-7236	すみ産婦人科医院 23-1152
10日	児玉小児科 25-5570	坂田医院 51-2003	藤元上町病院 23-4000	たかお浜田医院 22-8818	小牧病院 24-1212	ふたみ眼科医院 38-5532
17日	MKクリニック 51-6777	野辺医院 23-0153	戸嶋病院 22-1437	仮屋外科胃腸科医院 39-2226	江夏整形外科クリニック 51-1122	西浦医院 22-0715
24日	山内小児科医院 22-0048	坂元医院 22-0360	ホームクリニックみまた 52-1384	はまだクリニック 45-2266	飯田整形外科クリニック 46-5115	丸田病院 23-7060
31日	早水公園クリニック 36-6117	富田医院 23-4586	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	都北ごとうクリニック 38-6060	石井皮膚科医院 23-4588	やの耳鼻咽喉科 27-5222