



ほけんだよい



30. 9. 25
保育園夢未来井荻園

爽やかな秋の風が吹いてます。なんだか駆け足で秋が訪れたようです。。
そして秋の長雨も…。ついこの間「暑い暑い」と言っていたのが嘘みたいですね。
秋は公園へのお散歩も雨さえ降っていなければ すごくいい気持ち！！できるだけ
外に出て、たくさん体を動かして 秋をたっぷり満喫していこうと思います。
食欲の秋、運動の秋、読書の秋…。どれもこれも元気でないと 楽しめません。
そして収穫の秋も！畑のさつまいも、まずはクキの収穫に行ってスジをむいて
甘辛く煮てたべるんですよ～(*^^)v

気温の上下が激しく、特に朝晩の気温差が大きいですが 体調を崩さないように
しっかり栄養と休養をとみましょう。



嘱託医の先生より

急に気温が下がり、体調を崩す子が
多くいます。予防接種は計画を立てて
いても体調により延期もよくありますね。
乳幼児は2回接種のインフルエンザの
予防接種も重症化しないために早めに
計画を立てて行いましょう。



☆乳児医療証のコピーのお願い☆

「乳児医療証」の有効期限は9月30日です。
新しい医療証がようやく届いたと思います。
以前 出して頂いたものと差し替えさせて
頂きますので早急にコピーをご提出ください。

目の愛護デー



10月10日は目の愛護デーです！



2つの10を横にすると眉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が最も育つ時期です。

☆明るい、暗いのメリハリのある生活を

朝はカーテンを開け、日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

☆広い空間で身体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

☆いろいろなものを見る体操を

止まっているもの、動いているもの、小さいもの、大きいもの、遠くのもの、近くの
ものなどいろいろなものを見る体験が目の刺激になります。

☆テレビやゲームは時間を決めて。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があります。

目を大切に！

