10・11月号ほけんだより

令和2年9月30日　幼保連携型認定こども園二川目保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜをひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

歯科検診があります

園児健診のお知らせ

10月15日（木）10：00～歯科検診
14：00～内科検診

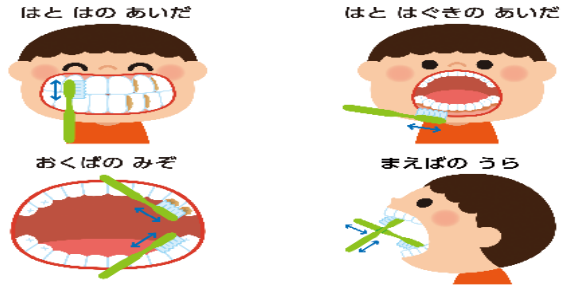
★当日はなるべくお休みをせず受診してください。なお、特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせください。

よく歩いて健康作り

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょう。歩くと全身の循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまずは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまずが形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりすると言われています。健康のためにもたくさん歩きましょう。

11月8日は「いい歯の日」

むしばいきんを やっつけよう！



目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。人は生後2ヵ月頃から物を注視するようになり、6歳くらいでだいたい大人と同じ視力になると言われています。小さな子どもは目の病気にかかったり、視力に異常が生じたりしても、ほとんどの場合、自分から症状を訴えることはありませんので、大人が注意しておくことが必要です。目を細めてみるとか、横目で見るなど、いつもと違うと感じたら、早めに病院で診てもらうようにしましょう。また、長時間テレビを見たりゲームをしたりすると、目は酷使されます。時間を決めるなどして、控えるようにしましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症化しやすいため、予防接種を受けておくと安心です。予防接種を受けた後2週間以上たたないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る12月前に済ませるようにしましょう。

＜なぞなぞコーナー＞

①やいたり、てんぷらにしたり、とってもあまいおいもはなーに？

②とげとげのなかにはいっているかたいみで、ごはんや、おかしにしてたべるもの、なーに？

＜先月の答え＞①きりん　②ひつじ