



～急に秋がやってきました～

朝晩は冷え込み、日中は過ごしやすい日がふえてきました。この時期気候の変化で疲れがたまり、体力が落ちて増えるのが風邪です。また、気管支の未熟な小さな子ども達は、呼吸器症状が出やすくなる時期です。健康面で気になる点があれば、看護師にご相談ください。

10月28日（木）は園医健診です！

10月10日は目の愛護デーです！



子どもたちの
未来の目を守る

毎日のケアを“当たり前”に



出典：参天製薬ホームページ

子どもの目は...

- 1、**とても疲れやすい。**タブレット等の動画を見る際は、できるだけ大きな画面で、1時間ごとに10分間の休憩をとることが目安です。
- 2、**明るいところで目を使う。**絵本の読み聞かせや、細かな工作などは手元をできるだけ明るくしましょう。暗いと目の疲労が蓄積し、近視の原因となります。
- 3、**遠くを見る習慣つけよう。**遠くの景色を見ることや、緑豊かな自然に視線を落とすことは、目の休息になります。保育園では、外活動を行っている間、四季の草花の話題を取り入れたり、飛行機やヘリコプターが飛んでいると声をかけて知らせたりしています！

眼を大切にしよう！

下記にアクセスすると、しまじろうの目の体操（YouTube配信）をご覧いただけます。参天製薬が提供しているものですが、よろしければお子さまとお楽しみください。

<https://youtu.be/QzFurKWflr8>

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

新型コロナウイルス感染症が増減を繰り返す中、冬季の流行が予測されているインフルエンザの予防接種は、発熱を伴う感染症の判別や悪化予防の為に重要となります。摂取しても感染する事はあり、症状の出方も予防接種の効果も人それぞれです。とは言え、集団生活の場の保育園、できる限り接種にご協力ください。

疲れをリセットしよう

1.子どもの睡眠時間

22時には眠りにつけるよう、リズムを整えます。乳児から幼児期の子ども達には、一日平均12～14時間の睡眠時間（お昼寝と合わせて）が必要とされています。時間だけでなく、質も重要です。

2.体内時計を整える

生体リズムは朝目覚めて、日の光を浴びてから約14時間後より徐々に眠気を感じるように体内時計がセットされています。生活リズムが不規則な子どもでは、毎日の体内時計の時刻合わせがまちまちであるため、寝つき時刻も目覚め時刻もますます不規則になっていきます。子どもは寝不足を週末に解消します。平日に比べて週末に3時間以上長く寝ている子どもは睡眠不足があると考えてよいでしょう。まず1週間早起きの習慣をつけて、朝の太陽を浴び、朝食をしっかり取って、体内時計をリセットし生活リズムを見直していくことができます。ただしくれぐれも週末の寝坊には注意してください。お昼近くまで寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいます。（引用：厚生労働省 eヘルスネット）

3.ゆっくりお風呂に入ろう

暑いとさっとシャワーになりがち。夏のお風呂はぬるめにゆっくり入るのがおすすめです。空調で冷えがちな身体を温め、新陳代謝を促し、胃腸の動きが活発になります。

4.見直したい室内空調

室温と外気温の差は5℃以内が目安とされています。また、快適室内環境の基準は室温27～28℃、湿度60%程度です。外気温が35度を超えてしまう日もあるかもしれませんが、外気温との差が大きくなり過ぎない様注意しましょう。