



2025年



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子



子どもたちの目の健康を考えよう。

10月10日は目の愛護デーです。現代は、テレビや携帯電話、スマートフォン、タブレット端末などに子ども時代から触れる機会が多くあります。目を酷使することで視力低下や斜視にならないように目の健康について考えてみましょう。

子どもの目の成長

- 新生児の場合⇒ほとんど見えていない状態で、明るいか暗いかわかる程度と言われています。
 - 生後1～2か月ぐらい⇒顔の正面にあるものをじっと見つめるようになります。
 - 4か月頃⇒動いているものを目で追うことができるようになります。
 - 3歳頃⇒早い子で視力が1.0に達します。
 - 6歳頃⇒大人と、ほぼ同じぐらいの視力を持つようになります。
- ※目の異常を早期発見するためには、3歳児検診での視力検査が大切な機会になります。きちんと受けるようにしましょう！
また、前髪の長い子がいます。目に髪の毛が入ると刺激になり、目をこすってしまいます。目への過度な負担は目を傷つけることもあるので適度な前髪の長さに切ってあげましょう！

10月予定

- 10月 9(木)内科健診(0・1・2歳児)
16(木)内科健診(3・4・5歳児)
※内科健診 9:30～
30(木)歯科健診 全クラス 13:30～
31(金)虫歯なし表彰式
※尿検査容器配布
(11月6(木)・7(金)尿検査提出)

内科・歯科健診の日、お休みのないようお願いします。また、虫歯のあるお子さんは、治療をしておきましょう。今年度も園長先生からの歯ブラシのプレゼントがあります。楽しみに！



9月の疾病状況

- ・発熱・・・27人 ・下痢・・・9人(保護者へ連絡したケース)
- ・インフルエンザA型・・・ぱんだ組(2人) うさぎ組(12人) きりん組(3人) ひまわり組(2人)
- ・手足口病・・・りす組(4人)
- ・水痘症・・・りす組(1人) うさぎ組(2人) きりん組(1人)
- ・ヘルパンギーナ・・・りす組(1人)

感染症に負けない元気な体づくり！

季節の変わり目です。朝夕の寒暖差や空気の乾燥等に気を付けたいですね。子どもも大人も生活リズムを整える事が大切です。体調が整い免疫力を高めて病気にかかりにくい体になります。簡単ですぐに実行出来るのは**早寝・早起き・朝ごはん！**

- * **しっかり食べる**→ 丈夫な体をつくる
- * **しっかり睡眠をとる**→ 一日の疲れをとります
免疫細胞は睡眠中に維持・強化されます

早く寝ると⇒早く起きる⇒時間の余裕ができて朝ごはんがたくさん食べらる⇒排便(腸内環境がよくなる)⇒元気に活動ができる⇒空腹⇒好き嫌いをなく何でも美味しく食べられる！ 夜は早めにテレビや明かりを消して、子供が早く眠れる環境を作ってあげましょう！

ねぎの収穫、クッキング・・・うさぎ組(3歳児)

8月中旬に植えた葱が育ち、収穫をして葱たっぷりのヒラヤーチークッキングをしました～。自分たちで育てた葱は柔らかくておいしかったです。普段は少し苦手な葱もパクパク！みんなたくさんおかわりをしてとっても美味しかったです。
栽培→収穫→クッキング 期待感、協調性、達成感、色々な五感を刺激して楽しかったです。



10月 食育だより

栄養士 上地陽子



10月の献立のポイント

・さつま芋ごはん、秋のクリームシチュー、魚のもみじ焼き、白菜や茄子、シークワサー、梨、ぶどう、青切りみかん、秋の食材や献立を取り入れています。

今月から子ども達の体の成長に伴い、主食や全体重を増やしています。骨付きソーキや手羽元もスタートします。家庭でも食べる量の見直しをしてみてください。また、意外な食材(レバーやお野菜、豆類)も食べられる様になっているかもしれませんね！

感触あそび・・・りす組(0歳児)

キャベツともずくの感触遊びをしました～！興味津々！大きなキャベツの葉っぱを触ったりちぎったり、ちよびり食べたり、夢中になってちぎっている真剣な表情はとてもかわいかったです。もずくは袋に入れたままでしたが、冷たくて気持ち良くて握り握りしながら不思議そうに見つめていました。ご家庭でもお野菜の絵本など一緒に読んでみてくださいね！

