

朝夕は肌寒さを感じるようになり、日中はまだ暑さを感じる日もありますが日に日にさわやかで過ごしやすくなってきました。ただ、一日の気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて薄手の服を重ね着するなど調節しやすい服を選びましょう。また、外から帰ったら「うがい」「てあらい」をして風邪予防に努めましょう。

尿検査のお知らせ

10月9日(木) 7～9時

すみれ・ゆり・さくら組が対象

早めに容器などをお配りしますが、
回収日当日の朝採ったおしっこを
持ってきてください



健診のお知らせ

内科健診 10月23日(木) 9:00～
多賀 千之先生

歯科検診 10月31日(金) 9:00～
佐々木 隆通先生



当日お休みされた場合は上記医院に行っ
ていただく事になります。
規定の健診用紙は担任よりお渡しします。

10月10日は目の愛護デー



こどもの目は毎日発達していて、両目の視力の機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後
に視力が低下するのは、姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。
自然の中で、十分に遊ばせ外の景色をたくさん見せることで子どもの視力を育てていきましょう。

『見る力を育てるポイント』

- ☆日中は光を浴び、夜は暗くして眠るように、
明るさ暗さのメリハリのある生活をする
- ☆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
ものを見る体験をする
- ☆全身運動は眼球・視神経・脳の発達を動かす
ので、広い空間で体と目を動かす機会をもつ
- ☆テレビは正面から見るようにしましょう。
横目で見てみると、視力に左右差が出ることも
あります。
携帯など狭い範囲の平面を見続けるのは目の
負担になるので避けましょう

『目によい栄養ABC』

- ☆ビタミンA→目の粘膜を強くする
にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの
緑黄色野菜
- ☆ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン
B2 レバー・納豆・卵・のり
- ☆ビタミンC→目の健康を保つ
小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも

