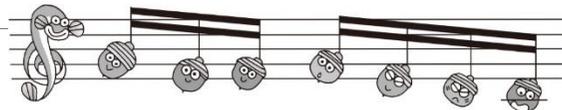




社会福祉法人春献美会 いずみ保育園 令和3年10月号

日増しに日差しも秋らしくなり、秋風が心地よく穏やかな日が続いています。一方、朝晩は寒い日も増えてきました。一日の気温差が大きな季節です。肌着や上着で調節できるように、衣類のご用意をお願いします。

園庭では幼児組の運動会練習の元気な声が響いています。練習で疲れる日もあると思います。ご自宅ではゆっくり静養を取れるよう早めに就寝し、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。



お知らせ

・「受診時持ち出しカード」を返却します。

住所や連絡先などの変更、感染症・既往歴、実施した予防接種の追加記入をお願いします。内容を確認し、速やかに担任に提出してください。

・11月から、ひつじ・きりん・ぞう組のお子さんを対象に、視力測定を実施します。普段お子さんの見え方などの様子で気になることがありましたら、また、眼科を受診している疾患がありましたら、担任までお知らせください。日程が決まりましたら、またお知らせします。

・インフルエンザワクチン接種が始まります。例年12月ごろよりインフルエンザに罹患するお子さんが増えてきます。ワクチン接種後抗体ができるまで2週間程度かかると言われています。かかりつけ医に相談し、早めに予定を立て接種していきましょう。

10月の保健目標

戸外遊びを積極的にする



体も目も元気のポイント3つ!

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう!

