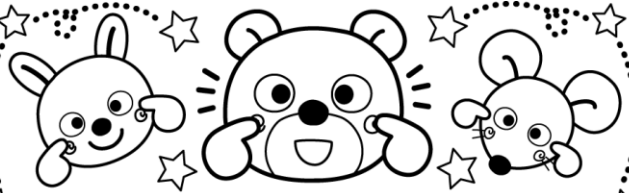


10月のほけんだより

令和2年
10月5日発行
東京自由保育園



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

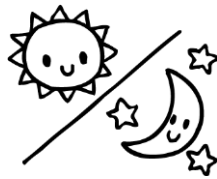
2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康について考えてみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。物の明暗を識別する事で、形の区別や距離感、焦点を合わせる事を学んでいきます。



□体と目を動かそう

全身を使った運動により、眼球、視神経・脳の発達が促されます。外で元気に遊ぶ事は、体にも目にも良い影響を与えます。



□いろいろなものを見る体験を

小さなもの大きいもの、遠くのもの近くのものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激となり、視力や物を捉える力の発達を促してくれます。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。また、携帯やゲームなど狭い範囲の物を見続けることは、目の負担となります。長時間続けて見る事はやめましょう。

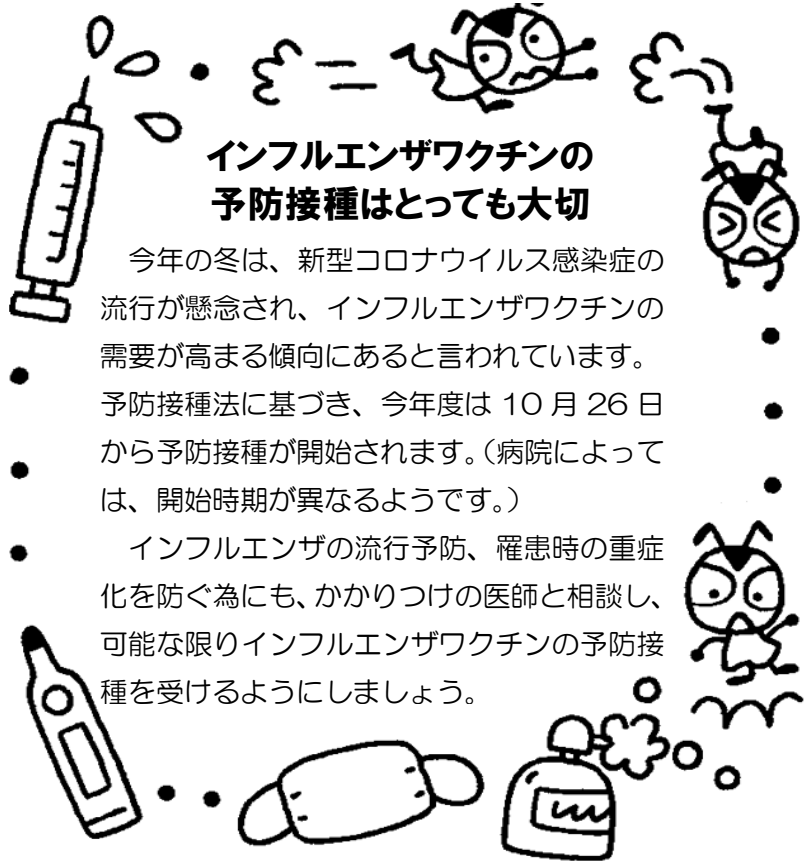


乳児医療証のコピーの提出はお済でしょうか？

先月のほけんだよりでもお知らせしましたが、乳児医療証の有効期限が9月30日までとなっています。

新しいものが届きましたら、原本をコピーの上、提出をお願い致します。

※提出期限：10月9日（金）



インフルエンザワクチンの予防接種はとっても大切

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症の流行が懸念され、インフルエンザワクチンの需要が高まる傾向にあると言われています。予防接種法に基づき、今年度は10月26日から予防接種が開始されます。（病院によっては、開始時期が異なるようです。）

インフルエンザの流行予防、罹患時の重症化を防ぐ為にも、かかりつけの医師と相談し、可能な限りインフルエンザワクチンの予防接種を受けるようにしましょう。

10月の保健行事

- 13日（火）幼児身体測定・胸囲測定
- 14日（水）乳児身体測定・胸囲測定
- 20日（火）0歳児健診

11月には全園児対象の歯科検診と内科健診があります。11月のほけんだよりでも再度お伝えしますが、可能な限り登園していただくよう、ご協力をお願いします。

- 11月6日（金）歯科検診
- 11月13日（金）全園児健康診断