

## 2020年度 とこちゃん保育グループ



# 10月の保健だよ!

みなさんは毎日、鏡に映った自分の目を見ますか？

朝、ぱっちり目は開いていますか？

みなさんが手に入れている情報の約80%が目から入っています。

起きている間、ずっと働いてくれている目って、すごいと思いませんか？



## 10月10日は目の愛護デー

### ♡目をたいせつに♡

生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳頃と言われています。

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましよう！

## 「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、夜は暗くして眠る。

♪広い空間で体と目を動かす機会を！

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促す。

♪いろいろなものを見る体験を！

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、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が目の良い刺激になる。



季節の変わり目！「風邪」を引きやすい季節です。

「風邪」って・・・なんでしょう？

子どもはよく風邪をひきますが、実はどんな病気なのでしょう？

風邪は病原体が鼻やのどに感染して起こります。

主な症状は、咳、鼻水、鼻づまり、発熱です。

咳や鼻水でウイルスを追い出そうとし、

体温を上げて（発熱）ウイルスの増殖を抑えようとします。

これらの症状は大切な体の防御反応なのです。

### 咳エチケット

#### 1、マスクの着用

マスクをつける時は、鼻からあごまで覆い、隙間がないようにつけましょう。

（2歳未満の子どもは危険が伴うため、マスクは不要です）

#### 2、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を覆う

ティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょう。

#### 3、上着の内側や袖で覆う

お互いに気を付け感染拡大を抑えましょう。

### 大丈夫？鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻や喉の粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になる事もあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



## てのあらいかた



**正しい手洗いを！！**  
手洗いで予防できる病気はたくさんあります。  
正しく洗って健康に過ごしましょう！