



発行
令和元年10月
いいの木保育園

暑かった夏がうそのように、すっかり秋らしい陽気になりました。
日中は汗ばむ日もありますが、朝夕は気温が下がり、体調を崩しやすい時期でもあります。しっかりと食べて、楽しく運動して、十分睡眠をとり、身体と心を育てていきましょう。

9月の保健

- 発熱、咳、鼻水でお休みのお子さんがありました。
- まだまだ気温の高い日がありますので、衣服の調節にはお気をつけ下さい。
- 清水町内でインフルエンザが発症しています。ワクチン接種や外出後のうがいや手洗いをして予防しましょう。

目を大切に！

10月10日は、目の愛護デーです。長時間、テレビやパソコン・スマホ等を見てはいませんか？
毎日の生活の中で目の疲れを感じることも多いのではないのでしょうか。子どもたちも読書やテレビなど目を使うときは、明るさや距離、時間など配慮が必要です。「目の愛護デー」をきっかけに見直してみましょう。

衣替えの季節です！

10月は衣替えの時期ですが、朝夕と昼間の気温や天候による寒暖差が激しいので、衣服で調節することが大切です。気温だけでなく、遊び方や動き方も考えるとよいでしょう。

また、肌着を着用し調節するのもひとつの方法です。

