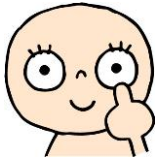


スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…。秋は子どもたちの体力もぐんと伸びる時期です。楽しい活動を通して、健康な体を育てていきたいと思ひます。



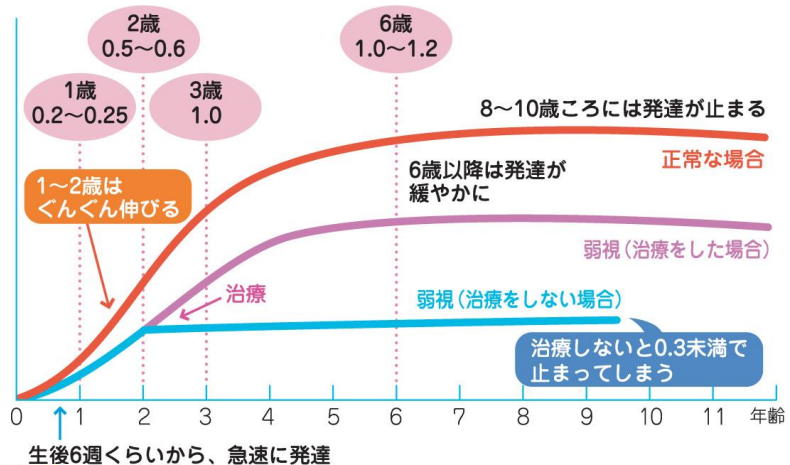
## 目の健康について考えよう！

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、子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康について改めて見直してみましょう。

## 視力の発達に重要な乳幼児期



生まれたばかりの時は0.01くらいだった視力は、生後6週頃からぐんぐんと発達し、5歳で1.0以上になります。その後発達の程度は緩やかにになり、8～10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばす事はとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



## 「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。



### □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・脳の発達を促します。

### □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が、目によい刺激になります。



### □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、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので乳幼児は避けましょう。



## つめを切って清潔に！

つめが伸びていると、つめと指の間には菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もあります。つめはこまめに切るようにしましょう。ただし、深づめには要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ化膿してしまうこともあります。



## ぎょう虫・尿検査について

【ぎょう虫検査】 ちゅうりっぷ・たんぼぼ・ゆり・ひまわり

・配布日：10/8(木) ・回収日：10/12(月)

【尿検査】 たんぼぼ・ゆり・ひまわり

・配布日：10/13(火) ・回収日：10/14(水)

※結果は健康カードにてお知らせします。

## 【嘔吐・下痢時の登園基準について】

医師の診断に関わらず、**嘔吐・下痢が24時間以内に2回以上あった場合**は、脱水症状等の心配があるため登園できません。ご不明な点や質問等があれば、看護師までおたすねください。