

10月10日は目の愛護デー
目をたいせつに

乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。
この機会に子どもの「目」の健康をあらためて見直
してみましょう。

「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
小さいもの⇔大きいもの
遠くにあるもの⇔近くにあるもの
いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。
- ◆テレビやゲームは、時間を決めて
テレビは正面から見る。いつも横目で見て
いると、視力に左右差が出る事も。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、
乳幼児は避ける。



2021年 保健だより

10月 愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

健康診断のお知らせ

- 10/28(木) 内科健診
9時~(0・1・2歳児)
13時30分(3・4・5歳児)
- 11/11(木) 歯科健診(全園児10時~)

※健診の日は、休まず受けるようお願いします。



9月の感染状況(9/1~9/30)

- ・発熱・・・10人(保護者へ連絡したケース)
- ・下痢・・・1人(りす組)

コロナウィルスに負けない
元気な体を作りましょう!
生活リズムを整える

子どもも大人も生活リズムを整える事は
とても重要な事です。体調が整い免疫力
が付き病気にかかりにくい体になります。
一番簡単ですぐに実行出来る方法は
早寝・早起き・朝ごはんです。

早く寝ると⇒早く起きる⇒時間の余裕
ができて朝ごはんがたくさん食べれる
⇒排便(腸内環境がよくなる)⇒元氣
に活動できる⇒空腹⇒好き嫌いなく何
でも美味しく食べれる!

早く寝るだけで一日の流れ、色々な事が
良くなります!集中力もつき情緒も安定し、
お友達や先生とも仲良く遊べます。
大人もテレビや明かりを消して、子供が
早く眠れる環境を作ってあげましょう!

*しっかり食べる

丈夫な体をつくる

*しっかり睡眠をとる

一日の疲れをとりましょう。

免疫細胞は睡眠中に維持・強化されます



食育だより

愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

食欲の秋ですね!登園してすぐに厨房に声を
かけてくれる子供達!「おはよう!今日のお食事
なんですか?」「いいにおいがする~♪」のかわい
い声にパワーをもらっています。午前中にたくさん
体を動かしお友達と一緒に空腹で食べるお食事、
少し苦手な食材も何でも食べます。

今月より子供たちの体の成長に伴い、主食や全
体量をアップしています。食べづらかった骨付きの
ソーキや手羽元もスタートします。

家庭でも食べる量を見直してみてくださいね!
また、意外な食材(レバーやおくらセロリ、豆類等
も食べれる様になっているかもしれません。

10月の献立のポイント

- ・さつまいもやくり、青魚、梨、ぶどう等の秋
の食材を取り入れています。食べ物の
栄養分が多くなり美味しくなる季節です
- ・ラーメンやさばの味噌煮、魚のもみじ焼
きのゴリゾット、栗の炊き込み御飯等、
季節の献立を取り入れています。