



# 10がつのほけんだより



R3年 10月 1日発行

明照保育園

たんぼぼルーム

少しずつ山の木々も色づいてきて、秋らしくなってきました。朝晩肌寒く、昼夜の気温差で風邪をひきやすくなりますので、体調管理に気をつけましょう。

また、9月には大仙市の保育園で新型コロナウイルス感染症のクラスターが発生しました。マスクの着用(以上児)、うがい・手洗いなどの感染症対策を引き続きおこなっていきましょう。

## 内科健診のお知らせ

10月28日(木) 14時~

横手病院小児科  
小松医師

日ごろ気づきにくい病気を発見したり、成長を知ることは、子どもの健康を守るためにとっても大切です。医師に聞きたいことなどがありましたらお知らせください。また、当日はお休みのないようお願いします。

## 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目によいとされている食べ物を紹介します。

### ●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B<sub>1</sub>: 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub>: レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



### 涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



## ●咳エチケット

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ(もしくは自分の腕で口を覆い)、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱(できればふた付き)に捨てましょう。

## マスクは正しく付けましょう!!

マスクを装着しての生活が長くなりましたが、まだまだ正しく装着ができない子が目立ちます。保育園でもお話しをしていますが、ご家庭でも鼻や口を隠した正しいマスクのつけ方を練習してみましょう。

## 正しいマスクの着用



9月に発症した疾患や感染症は、ありませんでした。

体調がいつもと違うな?と、感じた時は、無理に登園せず、お家でゆっくり静養しましょう。

