

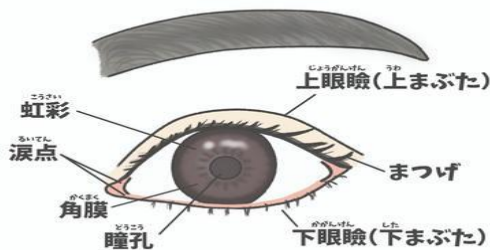
# 10月のほけんだより

看護師 木間 雅子

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、「〇〇の秋」という言葉があります。子どもたちにとって今年の秋は『どんな秋』でしょうか？ぜひ聞いてみたいと思います。

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろ衣替えの時期です。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装などで調節しながら過ごしましょう。

## 目の仕組み



- まゆげ：汗が目に入るのを防いでいます。
- まぶた：目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守っています。
- まつげ：ごみやほこりが目に入るのを防いでいます。
- なみだ：目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防ぎます。

10月10日は  
目の愛護デー

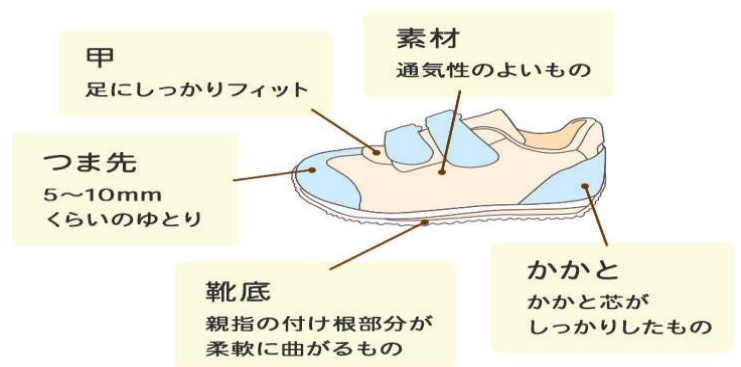


## 目に優しい生活のポイント

- ✿ ゲームや読書をしたたり、テレビを見たりするときは、目のために1時間に1回、くらい休憩しましょう。
- ✿ 部屋を明るくしたり、姿勢にも気をつけましょう。
- ✿ バランス良く食べて目に栄養をとりましょう。
- ✿ 目を休める時間をたっぷり作りましょう。しっかり寝ることも重要です。

## 足に合った靴を履きましょう!!

19日土曜日は、幼児クラスの運動会です。運動会に向けて、かけっこやリレー等競技の練習を頑張っています。サイズが合わない靴を履き続けると、歩き方や骨の成長に悪影響を及ぼしてしまう恐れがあります。お子さんの健康のために、足に合う靴を選びましょう。



## 9月の欠席状況

・発熱 : 16名 ・受診 : 3名 ・体調不良 : 9名 ・手足口病 : 8名  
・コロナウイルス感染症 : 6名 ・アデノウイルス感染症 : 1名

※「意見書」「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。