



10月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2025年10月

10月10日は「目の愛護（あいご）デー」です。大事な「目」について考えてみる機会をつくり、どうすれば大事にできるか考える日でもあります。目のトラブルや病気だけでなく、普段のお子さんの仕草から「見え方」に問題がないかどうかにも注意して見てください。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！



目の愛護デー

おめめの
めがみさま



ゲームや動画を見る時間が増え、目が疲れやすくなっています。
めがみさまが、目の大切さを男の子にユーモラスに伝えます。
目玉を動かす目の体操や、目を大事にする3つの約束など、役立つ内容もいっぱい！目を大切にする心を育む絵本です。

予防のために



- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- ⑥ 人混みを避ける



たっぷりの
睡眠も大切！



一緒に歩けば いいこといっぱい

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増え

ています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

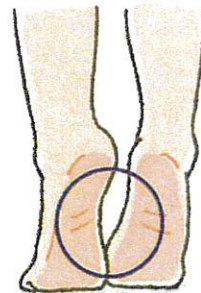
公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」
などとゴールを決め、
励ますことで、がんばる
気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！