



保健目標

病気に負けない身体を
作りましょう

10月10日 目の愛護デー

目の愛護デーは「目の健康や大切さに関する活動・報告」が行われる日です。

一度目が悪くなる(視力が下がって見えにくくなる)となかなか思うように目は良くなるのだそうです。そのために目が悪くならないように気をつけていくことが大切です。

・暗い所や近い距離で本を読んだり、テレビを見たりしない。

・しっかりと寝て、目を休ませることも大切です。

また、スマホやタブレットの普及により、気づかないうちに、子どもたちの目に負担がかかっています。どうしても使用する場合には

- ・使用時間を決める。
 - ・一定時間おきに休憩をする(目を上下左右に動かしたり、目をぐるっと回す等)。
 - ・スマホやタブレットは 30cm 以上離して見る。
- 等、もう一度お家でのルールを確認しましょう。テレビゲームを行う場合も、お家でのルールを決めてみましょう。



ほけんだより

第 417 号 令和 4 年 11 月 1 日 八王子市立石川保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。1日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これから本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

風邪をひかないためには何をやる？

免疫には体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦った時に、その武器(抗体)を残しておき、次に同じ病原体が侵入した時に速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長と共に風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは 200 種類あると言われます。インフルエンザやコロナウイルスのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵です。規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い身体をつくりましょう。



決まった時間に起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠リズムが整いますし、身支度や朝ご飯の時間をしっかりととれます。

朝ご飯を食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーを摂りましょう。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも飲みましょう。



たくさん遊びましょう

日中は好きな遊びで体と心を動かします。休日も通園時と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが崩れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

暑いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1~2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短い時は、ぬるめがよいでしょう。



9時頃にはお布団に入りましょう

寝る時間を一定にし、9時頃までには就寝させましょう。寝る前はテレビを消す、本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。



コロナ感染症だけでなく、インフルエンザにも注意が必要です。今年はインフルエンザが流行すると言われています。

手洗い、うがいを心がけ、予防に努めましょう。インフルエンザの予防接種も効果的です。子どもは2回の接種が必要ですが、重症化を防ぐ効果があります。

