



秋ですね。園では、子どもたちが元気に遊んでいる姿が見られます。過ごしやすい気候となりましたが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですので、栄養や睡眠をたっぷりとって過ごしてほしいと思います。



目の日 10月10日は目の日です。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
(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ 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)



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



☆内科健診を予定しています☆

日時：10月13日(水)

対象：全園児

園医：石垣 宏 医師

(東金町内科クリニック)



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。暖かい日中は半袖で過ごせますが、肌寒い日もありますので、薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

