



ほけんだより 10月号



令和6年10月

南水元いろは保育園

看護師 中矢

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪を引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



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)

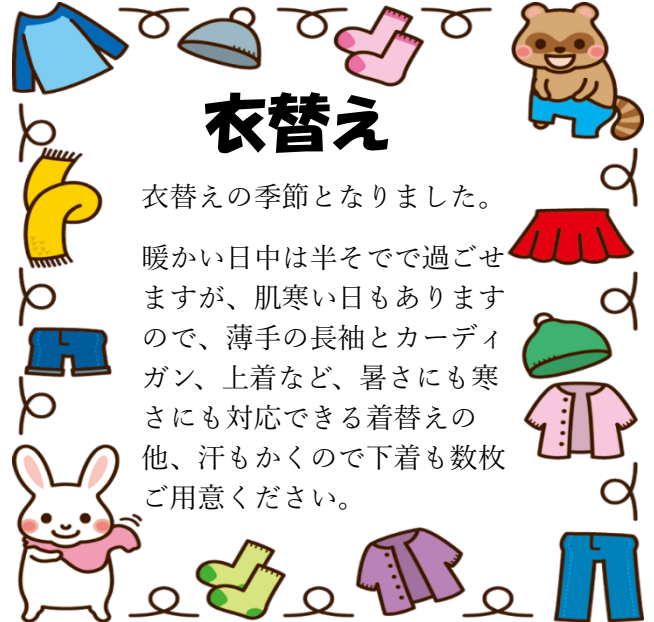
ビタミンC→目の健康を保つ



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



衣替え

衣替えの季節となりました。

暖かい日中は半そでで過ごせますが、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。

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よせつけないようにしましょう。



10月の予定

- | | |
|--------|-------|
| 16日(水) | 全園児検診 |
| 17日(木) | 身体測定 |