

# ほけんだより

10月  
あすなろ第2保育園



楽しかったプール・水遊びが終わるとともに、秋の訪れを感じるようになってきました。  
今年も天気にも恵まれ、たくさんプール・水遊びができたように思います。これからはいろいろと楽しめる秋。  
とはいえ、まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れも残る時期です。

また、市内でも新型コロナウイルスやインフルエンザによる学級閉鎖等も複数聞かれます。  
生活リズムを整えて、体力をしっかり回復し、元気に過ごせるようにしたいですね。

## 10月10日は



10月10日の目の愛護デーとは、目の健康を守るために制定された記念日です。10月10日というのは、下記のイラストの通り、10を横にすると眉と目に見えるという説があります。



- ① 明るさ、暗さのメリハリのある生活をしましょう  
日中は光を浴び、夜は暗くして寝ましょう
- ② 広い空間で体と目を動かす機会をもうけましょう  
全身運動は、眼球・視神経・脳の発達を促します
- ③ いろいろなものを見る体験を増やしましょう  
止まっているもの、動いているもの、小さなもの、大きなもの、近くのもの、遠くのものなど、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激となります
- ④ テレビやメディアは時間を決めましょう  
テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出る可能性があります。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担にもなります。

### お知らせ

#### 内科健診があります

10/26（木）9：30～ 全クラスのお子さま対象です。当日受けられない場合は、後日個別受診が必要となります。（詳細は個別にお知らせします）  
相談したいことなどありましたら、担任までお知らせください。

#### 見え方検査をします

れんげ組・さくら組のお子さまが対象です。結果は後日お知らせします。  
見え方が心配なお子さまは早めの眼科受診をおすすめします。

#### 浜山中学校区でダウンメティアの一斉取り組みがあります

すみれ組・れんげ組・さくら組のお子さまが対象となります。詳細は後日お知らせします。