

# ほけんだより

10月号

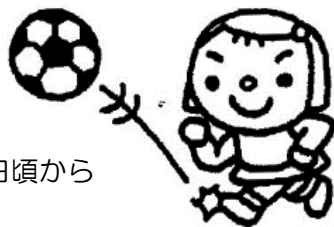


いよいよ秋本番になりました。  
過ごしやすい季節ですが、朝晩は冷え込むこともあり、鼻水が出ているお子様が増えてきています。元気に冬を過ごすため、昼間は薄着でしっかりと体を動かしていきたいと思います。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好きです。日頃から予防を心がけて元気に冬を過ごしましょう。

- ★うがい・手洗いをしっかりと
- ★栄養バランスの良い食事を
- ★昼間はしっかりと体を動かそう
- ★規則正しい生活リズムを心がけ、十分な睡眠を取ろう
- ★部屋の換気と加湿に気をつけて  
室温15度以上 湿度40%以上
- ★人混みを避けよう
- ★インフルエンザの予防接種を受けましょう



## 薄着の習慣は秋がチャンス!

朝晩は冷え込んだり、日中は暑いくらいになったりと、気温差が激しく何を着たら良いか戸惑ってしまうこの時期ですが、薄着の習慣を作るのには最適の季節です。

---薄着はなぜ良いの？

薄着は外気温を感じることができるので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることができるようになります。外気温に対する抵抗力を強くし、かぜを引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいもの。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

<こんなときは心配です>

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

