



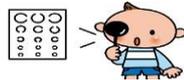
令和6年  
10月1日発行  
筑後保育所

10月は風がさわやかな季節ですが、まだ暑い日が続いています。時に秋のさわやかな風の下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり寝て、規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけて行きましょう。

## 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ゲームやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んでいたりとすると目が疲れてしまいます。見る時間を決め、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。

### 大切な目を守る仲間たち



《まぶた》ボールや虫が飛んできたときにパッと閉じて、ケガから目を守ります。

《まゆげ》おでこから流れてくる汗が目に入らないように守ります。

《まばたき》パチパチと目を閉じて、目の全体を涙で潤わせます。



《まつげ》強い風やほこりから目を守ります。

《涙》泣いていない時も、目はいつも涙でぬれています。乾燥から目を守ります。

### 目を大切にするポイント

- 1、前髪を短くして目にかからないようにする。
- 2、目はこすらない（砂、ほこりが入ったら、異物がはっきり見える場合は、清潔なガーゼ（または綿棒）で取り除く）。
- 3、本やノート、画面との距離は30 cmあける。



### 予防接種 受けていますか



私たちのまわりには、病気を引き起こすウイルスや細菌（病原体）がいます。子どもは病気にかかりやすくなる場合、重くなることもあります。ワクチンの接種（予防接種）を受けると、体に抵抗力（免疫）がつきます。



## 衣替え



10月は衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の

気温や体調に合わせた衣服を選びましょう。

子どもが自分で脱ぎ着しやすい服をお願いします。名前前の記入も忘れずお願いします。



### 秋風邪に注意!!

秋は気温差が激しくなるため、風邪をひきやすくなります。薄手の服を重ね着して調節すると、暑さにも寒さにも対応できます。汗をかいたら汗を拭き、衣服を取り換えましょう。

また、手洗い・うがいを行う習慣をつけ、規則正しい生活をしましょう。体調が不安定な時は、無理をせず自宅でゆっくり過ごすことが、体力回復のコツです。

