

スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋…。

秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪をひきにくい身体づくりをしましょう。

## 衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいですが、夕方になると冷え込んできます。

この時期は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。

### \*鼻かみの練習\*

急な気温の変化で、鼻の出ている子が多くなりました。3歳くらいになると、鼻かみが出来るようになります。こんな風に、楽しく気長に、練習してみましょう。

- ① 口を閉め、フーン、フーンと、鼻で息をする練習。
- ② 鼻からフン、フン、フン、フンと、息を吐く練習。
- ③ ティッシュを丸めて鼻に詰めて、「鼻鉄砲」で遊ぶ。

(片方の鼻には丸めたティッシュを詰め、もう片方は指で塞いで、鼻息で飛ばします。)

「どちらが遠くまで飛ばせるかな～？」

親子で競争してみてください☆



### <鼻かみの注意点>

**強くフーンはダメ！** フン・フンと、片方ずつかみましょう！

(すずらないようにしましょう。)

### 9月の感染症

コロナ	9名	中耳炎	3名
ヒトメタニューモ	2名	気管支炎	2名
手足口病	1名	結膜炎	3名

### 10月の保健行事

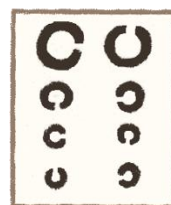
乳児身体測定	10/11(火)・10/12(木)
幼児身体測定	10/13(金)



## 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### 10月の保健指導予定

・手洗いの仕方…替え歌

(キラキラ星のリズム♪)

・うがい ・咳エチケット

Q, この絵は何の絵？保健指導に使います。(答えは子どもさんから♪)

