ほけんだより 10月号

令和8年10月1日
南水元いろは保育園
看護師　大出

肌寒い朝もあり、日に日に秋らしくなってきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗い・うがいをしっかり行い、寒暖差に気をつけ、こまめに衣服の調節などをして風邪や感染症を予防しましょう。

手洗い･うがいで感染を予防しよう！

インフルエンザが葛飾区でも流行しています⚠

今年は例年よりも早くインフルエンザが流行しています。

感染症の予防対策の基本は、**手洗い・うがい・咳エチケット**です。
自分自身の身体はもちろん、周りにも感染を広げないためにも、予防を心がけましょう。

睡眠・休息・栄養をとって、免疫力をアップし、病気に負けない身体作りをしていきましょう。



◇保護者の方へお願い◇

緊急時のご連絡先はお変わりないですか？
変更の際には園の方までお知らせください。お子さんの様子で何か変わったことや、気になることがあれば（帰宅後の様子、食事、排便、睡眠、発熱の有無 など）登園の際にお知らせ頂けると、特に注意して見ることができますので、よろしくお願いします。

目の日

10月10日は目の日です。
目によいとされている食品を紹介します。

目によい栄養ＡＢＣ

ビタミンA→粘膜を強くしドライアイの予防になる
（レバー・卵・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→眼精疲労や視力低下の予防になる
（B_1　豚肉・うなぎ・サバ・たらこ・大豆
B_2　レバー・納豆・卵・モロヘイヤ・のり）
ビタミンC→目の構造を健康に保つ・血管を保護する
（柿・キウイ・オレンジ・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根など）



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。
◎角膜の乾燥を防ぎ、細菌等から保護する
◎表面を洗浄し、傷の回復を助ける
◎副交感神経を優位にし、ストレス緩和や安眠効果がある



今月の予定

21日（水）　全園児健診
9：30より開始、全園児対象です

22日（木）　身長体重測定