



令和4年10月3日
兵庫教育大学附属幼稚園
養護教諭 小西葵

どんどんと涼しくなり、秋の兆しを感じるようになってきましたね。体調を崩すお子さんも多いため、生活習慣を整えて、よく食べてよく運動をして免疫力をつけ、コロナにも風邪にも負けない体を作りましょう。

★10月10日は目の愛護デー★



10をくると2つ横に向けると目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。10月には4歳児の視力検査があります。視力低下は遺伝性や疾患由来など、先天的要因もありますが、環境要因によって引き起こされることが多いです。一度視力が低下すると、改善できることが難しいため、視力が下がっているお子様は特に注意し、視力が良いお子様も予防的に、目に良い生活を送るようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を!



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

IT 機器を使うときは「3つの50」を
守りましょう!

- ・50cmの距離で楽に見える表示サイズ
- ・連続使用は50分以内
- ・50cm以上離れて電磁波の影響を遮断する

IT 眼症って?

IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、およびその状態が誘引となって発症する全身症状のことです。

「像がぼやけて見にくい」、「ものが二重に見えて困る」、「目のまわりが痛い」、「目が重い」、「こめかみが痛い」、「目があけられない」、「頭が重い」、「吐き気がする」などの症状があります。



9月13日(月)地震避難訓練をしました!

今年度初めての避難訓練でした。訓練用の緊急地震速報を流したので、大きい音に少しドキドキする園児もいましたが、本当の地震が起きたときに、「地震が来る!」と気づけるようになるといいなと思います。避難開始の放送がかかってから5分以内に全員の避難が完了しました。初めての避難訓練の3歳児さんも、担任の先生の話をしっかり聞いて避難できていて、素晴らしかったです。



避難した後は園長先生のお話を聞きました。みんな静かに真剣に聞いていました。

お部屋に帰った後は各クラスで振り返りをしました。実際に地震が来た時のために、しっかり学んで訓練しましょう。



10月の保健行事♪

- 3日:発育測定(5歳)
- 4日:発育測定(4歳)
- 6日:発育測定(うめ)
- 7日:発育測定(もも)
- 19日:火災避難訓練
- 20日:視力検査(4歳)
- 27日:聴力検査(4歳)

保健室より

9月の発育測定では、みんな7月より1cm程度伸びていました!夏休みに美味しいものをたくさん食べて、いろんなところに行って体を動かしたからかなと話しました。保健指導では、3歳児さんに『どうぶつしんちょうそくてい』を読んで成長を喜び、4.5歳児さんには『かさぶたくん』を読んで運動の秋の訪れと怪我への対応について話しました。少しでも覚えてくれているといいなと思います。

