



令和3年10月吉日
もりのなかま保育園
喜舎場ひよこ園
病児・病後児保育室
☎098-935-5327

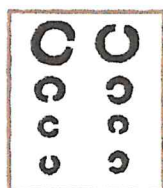
スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。そして食欲の秋🍁

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ね。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。美味しいものを食べて体力をつけ、手洗い・うがい・マスクを着用する等し、感染症を予防しましょう。10月10日は目の日です。目の健康づくりについて考えましょう！

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。

目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物を紹介します。

●目によい栄養ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(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→目の神経の働きを助ける

(B₁ B₂ 豚肉・サバ・玄米・レンコン・レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ



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。

◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める

◎細菌やアレルギー物質を洗い流す

◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



『AED』設置のお知らせ

この度、**AED(自動体外式除細動器)**を
喜舎場ひよこ園に設置いたしました。

AEDとは、心臓が痙攣する等して、心臓の動きに異変があった際に、正常な動きに戻すために使用する医療機器です。

AEDを早急に使用することで生存率の上昇が期待できます。

