

# ほけんだより

令和5年10月  
中央区立月島幼稚園



# 10月

## 10月のほけん目標 衣服の調節を自分でできるようにしよう

秋めいて涼しくなりましたが、気象庁によると10月初旬は気温が高い傾向の予報です。気温が5℃高くなると服装1枚分に相当すると言われています。寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごし、体温調節能力を育てて行くようにしたいですね。子どもの活動時の衣服の目安は、大人より1枚少なめです。湿度も急に低くなり、皮膚も乾燥してきます。朝夕の保湿で皮膚もいい状態を保つと乾燥によるかゆみも防げます。

## 10月10日は目の愛護デー

～目を大切に～

2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。幼児期は、子どもの目ももっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### 「見る力」を育てるポイント



□明るさ、暗さのメリハリある生活を  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

□テレビやゲームは、時間を決めて  
テレビは正面から見る。いつも横目で見てい  
ると、視力に左右差が出ることも。

□いろいろなものを見る体験を  
止まっているもの動いているもの、小さいもの  
の大きいもの、遠くにあるもの近くにあるもの  
のなど、いろいろなものを見る体験が、目に  
よい刺激になる。

また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を  
見続けることは、目の負担になるので、幼児  
は避ける。

□広い空間で体と目を動かす機会を  
全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す。



## けがなく力をはっきするために

夜は早く寝ましょう



朝ごはんをしっかり  
食べましょう



手や足の  
つめを切  
りましょ  
う



準備運動をしっかり  
しましょう



自分の足にあった  
くつをはきしょう



水分をこまめに  
とりましょ  
う



けがをして  
しまったら

## 自分でできる応急手当 ～基本は3つ～

あ らう



- ☑すりきずをしたとき
- ☑目にごみが入ったとき

など

お さえる



- ☑鼻血が出たとき
- ☑きりきずをしたとき

など

ひ やす



- ☑つきゆび・ねんざを  
したとき
- ☑やけどをしたとき

など