

ほけんだより 10月



令和6年10月2日 深谷市立幼稚園

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。ようやく朝晩は涼しく過ごしやすい気候となったところですが、10月も末になると今度は寒い日が増えてきます。体調に気を付けながら、思い切り秋を楽しみましょう！

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】です。子どもの見る力（目の機能）は、たくさんの物を見て、感じることでぐんぐん発達するので、様々な物に触れさせてあげましょう。たくさん見る力を使ったら、忘れずに休憩もしてくださいね。

10月17～23日は【薬と健康の週間】です。ぜひ、この機会に、おうちに常備してある医薬品や、過去に病院で処方してもらった薬などを確認してみてください。なかなか症状が治らないなあ…と思っていたら薬品アレルギーだったという場合もあります。薬は、正しく安全に使用しましょう！

まぶた



目に入る光の量を調整したり、乾燥や異物の侵入から目を守ったりしています

まつげ



ごみやほこりが目に入るのを防いでいます

実は、目を守

つてくれている？

まゆげ



汗が目に入るのを防いでいます

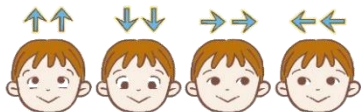
なみだ



目に入った汚れを洗い流したり、乾燥を防いだりしています

目が疲れたときは...

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。

目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメ。

薬を飲み忘れたら...

毎日飲む薬があっても、1回分忘れてしまうこともありますよね。でもそんなとき「まとめて2回分飲む」のはいけません。

2回分を一度に飲んでしまうと効きすぎたり、副作用が出る確率が高まったりするので避けてください。



もし飲むのを忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲ませましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、基本的には1回分だけ飛ばして構いません。もしものときに備え医師や薬剤師に確認しておくとう安心です。

薬は、お子さんの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。「決められた時間」に「決められた量」を「決められた期間」飲ませることが大切です。



今月のちょっとみて・みて！



いつ手洗した？ れをつけよう

- * 外から帰ってきたとき
- * トイレの後
- * ごはんの前
- * ペットなどをさわった後

どこを洗った？ れをつけよう

- * 手のひら
- * 手の甲
- * 指の間
- * つめの先
- * 親指のまわり
- * 手首



チェックしよう

- セッケンを使って洗った
- 洗った後はせいけつなハンカチやタオルでふいた
- 洗っている間、水道の水は止めていた

丸やチェックがたくさんついた人ほど正しい手洗いができています。もし丸がつかなかったところがあったら、次に手洗いをするときに意識してみましょう。

