



ほけんだより 10月号



令和6年10月1日

よるこび保育園

看護師 高野

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

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、両目の視力は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼いころ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。



秋かぜに注意

秋は気温の差が激しいため、かぜをひきやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



秋にぴったりのエッセンシャルオイル(アロマ)

ベルガモット

柑橘系の中でも落ち着いたトーンの香りで、秋が似合う季節と言われています。

睡眠前に使うアロマとしては、スイートオレンジ、ヒノキなどもおすすめです。

☆衣替え☆

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込めます。この時期は薄手の長袖とカーデガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えをご用意下さい。

