

# 10月 保健だより

2022年10月号  
ひむろこだま保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかにふ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・うがいや衣類の調節などをして、かぜを予防しましょう。



## 今月の目標

- 目を大切にしましょう。
- 規則正しい生活をこころがけましょう。



## 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  
(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub> レバー・納豆・卵・のり)

ビタミン C→目の健康を保つ  
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)

### 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



## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。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。



## お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38～40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。

