

# ほけんだより

とても暑かった夏が終わり、過ごしやすい季節になってきました。天気の良い日は、散歩を通じて秋を感じたり、運動会に向けての練習も日々頑張っています。運動会・ハロウィン・発表会・クリスマスと楽しいイベントが続きます。体調を崩さないように気をつけていきましょう。なお、一日の気温差が激しい時期ですので、衣服の調節が出来るように着替えの準備をよろしくをお願いします。

※毎朝登園前の健康観察において、お子様の体温を測定して頂いております。園でも一日に何度も体温測定をする機会があります。いま一度正しい体温測定方法と注意点を確認しましょう。

## ★注意点

- ①襟元から体温計を挿入しないようにする
- ②わきの下が汗ばんでいるときは、汗をきれいに拭き取る
- ③熱がこもっているときは、熱を冷ます
- ④運動や入浴、飲食後は、**30分以上**あけてから
- ⑤起床後は動く前に測るか、動き出してから**30分以上**あける
- ⑥続けて測るときは電源を切り、30秒あける



## ★10月10日は、目の愛護デー★

大人も子供も、スマホ・タブレット・ゲーム等の使い方に注意しましょう。そして、目に良い健康食品を積極的に食べましょう。

- ・ビタミンA・・・さつまいも・人参・レバー・うなぎ
- ・ビタミンB群・・・豚肉・かき・納豆・卵
- ・ビタミンC・・・オレンジ・ポンカン・レモン・キウイトマト・赤ピーマン・イチゴ
- ・ビタミンE・・・アボガド・アーモンド・かぼちゃ
- ・オメガ3脂肪酸・・・マグロ・イワシ・サバ・鮭
- ・ルテインとゼアキサンチン・・・ほうれん草・カブレタス・ブロッコリー・エンドウ
- ・亜鉛と銅・・・赤身の肉・鶏肉・ほとんどの豆類
- ・ラクトフェリン・・・ナチュラルチーズ等の乳製品



①本体を斜め下方向(約30°)から押し上げます

②わきの下のくぼみの中心部に測温部(先端)をあてます

③体温計の表示部が体側にくるようにします

④わきをしっかり閉じます

⑤手のひらを上に向けます

⑥もう一方の手でうでを押さえてわきを密着させます



下まぶたを指で下にひき、目薬をたらす

**注意** 容器の先が、目やまつ毛に触れないようにしましょう(細菌汚染などの原因)

**ポイント** 図のようにさす方の手を、まぶたを引く手にピッタリつけて固定すると、点眼しやすいです

点眼後は、しばらく目を閉じるか目頭を軽く抑えましょう

**ポイント** 目薬が長くとどまるため、効果がしっかり発揮されます

**注意** パチパチ瞬きしないでください!逆効果です

正しく使おう!

## 目薬

あふれた薬液は、ティッシュや清潔なガーゼで拭き取りましょう