



# ほけんだより

10月号



令和6年10月1日  
みずき保育園

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。

また、10/22(火) 12:15~内科健診です。当日お休みされますと、直接病院に行ってお受けいただくことになりますので、ご承知おきください。



**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。

### ●目により栄養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



## 秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。



## コロナ・インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



## 予防接種を受けよう！

感染力の強い新型コロナウイルスやインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。

