



2024年10月1日  
社会福祉法人からしだね  
足立区立青井保育園

看護師

つい先日までの暑さがウソのように、ここ数日の涼しい風に秋を感じることができますね。まずは“スポーツの秋！”子どもたちはちょっぴり長目のプールや水遊び活動から、本格的に運動会の練習に切り替わっています。栄養たっぷりの旬のものを食べて、暑さに疲れた身体を癒し、生活リズムを整え、ケガのないように体調管理には気をつけて過ごしましょう。食欲、芸術や読書など、さまざまな秋も楽しみましょう。



## まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼしてみえにくくなった時は、目が疲れているかも…  
そんな時は“まばたきをするといい”と聞いたことはありませんか？  
実はまばたきをするだけで目の休息になります。  
目はピントを合わせる時、筋肉に力を入れています。  
その状態が続くと目が疲れてしまいます。  
でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、  
ストレッチをしている状態になり、目が休まります。  
読書やゲームに熱中するとまばたきの回数が減ります。  
意識して〈まばたき〉し、目を休めるようにしましょう。



目が疲れたときは…



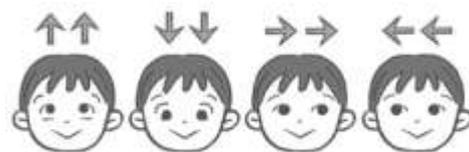
### 目を温める

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。



### 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。

## \* 秋の健康診断

10月10日(木)

9:00~ 全園児対象です。



- ・登園に遅れないよう
- ・着脱しやすい服装で  
ご協力をお願いします。

## \* 屈折検査



5・4・3歳児

11月22日(金) 15:00~

2・1歳児

12月6日(金) 15:00~

足にあった  
靴をはこう!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

// check point //



運動会やお散歩など、活動するのに良い時季になりましたね。

- \* 今履いている靴は子どもの足に合っていますか?
- \* きつい、ぶかぶか、まめができた… などということはありませんか?
- \* すぐに成長するからと、つつい、大き目の(合わない)靴をはかせていませんか?

足の骨が形成される時期に靴が足に合っていないと、

不自然な足の使い方、不自然な歩き方のまま足が育つことになります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが大切になってきますね。



10月17~23日は  
薬と健康の週間



カゼ薬・咳や鼻水の薬・頭痛薬・アレルギーや花粉症の薬など…  
手軽に飲んで、症状を改善してくれる便利なもの。  
でも、正しく指示通りにのまないと期待する効果は得られません。  
また、キケンな副作用が現れるなどの心配があります。

お薬を飲んで ホット した後は、十分な観察を!!

子どもたちは、副作用があっても、不調であっても  
うまく言葉で伝えることができません。

いつもと様子が違うかな? 感じたら、早目に医師や薬剤師に相談しましょう。

- \*呼吸や様子に変化はあるか? \*吐き出していないか?
- \*アレルギー反応は出ていないか?(皮膚の発疹・赤味・痒みなど…)
- \*便に異常はないか? など