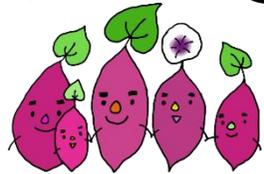


ほけんだより

10月



令和7年10月2日
中央区立月島幼稚園
園長 田原雅代
養護教諭 長谷川真悠子



けがなく力をはっきするために

10月のほけん目標 衣服の調節を自分でできるようにしよう

朝夕は、秋めいて涼しい日もありますが、気象庁によると10月初旬は気温が高い傾向の予報です。気温が5℃高くなると服装1枚分に相当すると言われています。調節しやすい服装を着用して、寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごし、体温調節能力を育てていくようにしたいですね。子供の活動時の衣服の目安は、大人より1枚少なめです。湿度も急に低くなり、皮膚も乾燥してきます。朝夕の保湿で皮膚もいい状態を保つと乾燥によるかゆみも防げます。

10月10日は目の愛護デー

～目を大切に～



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。幼児期は、子供の目をもっとも育つ時期です。この機会に、子供の「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

今月の掲示は「メディアものさし」

目にやさしい生活をしよう

少しなら楽しいメディアですが、長時間やりすぎると、目や体が疲れてしまい、健康や生活によくありません。メディアを使用するときは、掲示のように距離を守るだけではなく、他にもポイントを守って使いましょう。

- ① おうちの人と話をし、使うときのルールを決めましょう。
- ② 1日に使う時間を決めましょう。
- ③ 30分に1回は休憩しましょう。
- ④ 寝る前にゲームをしないようにしましょう。

POINT



家族で夜は早く寝ましょう



朝ごはんをしっかり食べましょう



手や足のつめを切りましょう



準備運動をしっかりとしましょう



自分の足にあったくつをはきましょう



水分をこまめにとりましょう



けがをしてしまったら

自分でできる応急手当

～基本は3つ～

あ らう

- ☑ すりきずをしたとき
- ☑ 目にごみが入ったとき

など

お さえる

- ☑ 鼻血が出たとき
- ☑ きりきずをしたとき

など

ひ やす

- ☑ つきゆび・ねんざをしたとき
- ☑ やけどをしたとき

など