



# 10月 (まけんだより)

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目、朝夕に冷え込む日もあると思います。体調を崩さないように、衣類の調節を気をつけていきましょう。



## 秋バテに注意

### しましょう

「たまにだけ元気がいい」「疲れた衣類を洗っている」「食欲が落ちた」お子さんにこのような症状はありませんか？ それは秋バテかもしれません。子どもの「たまにだけ...」を見逃さないように注意してあげましょう。

#### 秋バテの対処方法

- ・体を冷やしすぎないようにしましょう。
- ・シャワーだけでなく、湯船に浸かりましょう。
- ・早寝早起きをして、しっかりと睡眠をとっていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに ~ インフルエンザに感染すると、高熱や咳、鼻水などの全身症状を伴う場合があります。予防を心がけましょう。

世界牛洗いの日 ~ 10月15日は「世界牛洗いの日」です。世界中の子どもたちに、正しい牛洗いの方法を広める活動。合言葉は「牛をあらおう、牛をつぼごう」です。インフルエンザや風邪などのウイルスから、自分の体を守るために、牛洗いの方法を徹底しておきましょう。



## 秋は薄着

肌寒くなる朝、晩が増え、ついつい子どもに厚着をさせたりします。日中はまだ汗ばむ日もありますが、調節のしやすい服にしましょう。長袖の下には必ず、半袖の体操服の着用をお願いします。

## うがい、をしましょう!!

インフルエンザの流行時期になってきました。うがい、口内やのどにあるウイルスを洗い落とす。外出後や食事前には、うがいをして、抵抗力をつけましょう。そして、毎日食事と、適度に運動を行い、休養して免疫力を高めていきましょう。



## 目の保護デー ~ 10月10日は目を大切に! ~

10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから「目の保護デー」となりました。「テレビ」「スマートフォン」「ゲーム」など、子どもの関わり方は難しいもので、仕事などで忙しい時にテレビをつい付けたままにしたり、ゲームなどをさせたりという事はありませんか？ 視力の完成まで約7年と言われている子どもの目には、お気を付けください。便利に合わせた分だけ、家庭のルールを今から考えてみませんか？

