ほけんだより



令和８年　１０月
わかたけこども園

朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱいの子ども達ですが、気温の変化で体調を崩したり、夏の疲れが出やすくなったりする時期です。
ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしていきましょう。



とっても大事！ 鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水といっしょに外に追い出しています。子どもの鼻の中はとてもせまいので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手に鼻をかめないので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

① 鼻水をつまむようにふき取る



ティッシュペーパーやガーゼなどで、鼻水をやさしくふき取ります。こすらないように気をつけて。

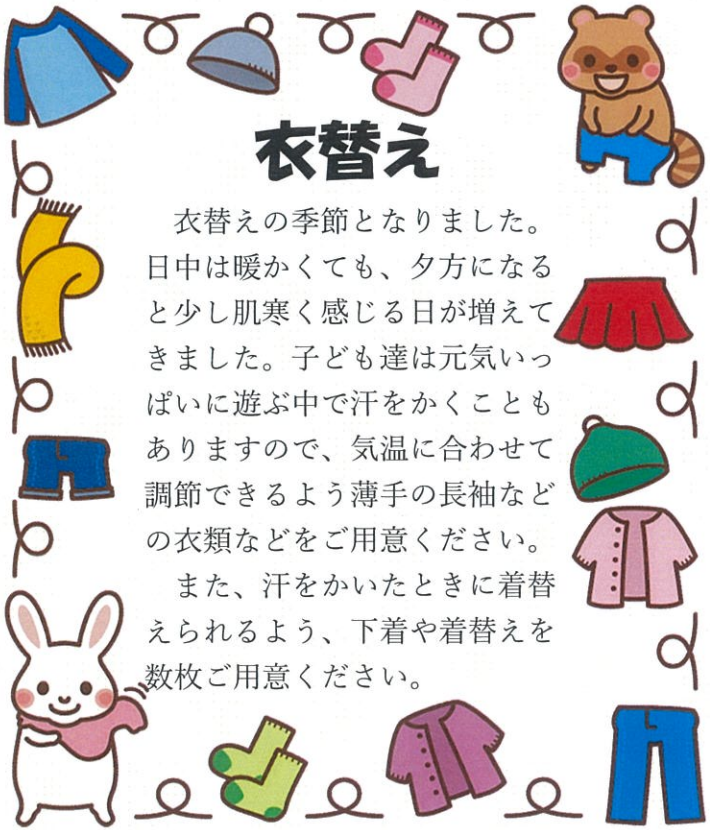
鼻水が固まっているときは……

温かいタオルを鼻のつけ根に当てると鼻水が出やすくなります。鼻水が緩みやすいおふろ上りにていねいにふいてあげるのもよいでしょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かくても、夕方になると少し肌寒く感じる日が増えてきました。子ども達は元気いっぱいに遊ぶ中で汗をかくこともありますので、気温に合わせて調節できるよう薄手の長袖などの衣類などをご用意ください。

また、汗をかいたときに着替えられるよう、下着や着替えを数枚ご用意ください。

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。

●目によい栄養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_1　豚肉・サバ・玄米・レンコン　B_2　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

