



ほけんだより

文責：福田

10月

しょくいくだより

文責：阪口

《10月10日は目の愛護デー》

目の異常は気づきにくいものです。お子さんにこんな様子はみられませんか？

眼科受診の目安

- 目ヤニがたくさん出ている
- 普段から涙がたくさん出る
- いつもまぶしそうにしている
- 動くものを目で追わない
- 目を細めることが多い
- 瞬きをしない
- テレビの画面に近づいてを見る
- 頭を傾けたり、横目で見る

上記の症状がみられる場合は早めの受診を心がけましょう。
園でも気になる症状がみられた場合にはご報告いたします。



内科検診10月23日（水）

園では年2回の内科検診（5月・10月）歯科検診（5月）を行っています。今月は内科検診を予定しています。内科検診ではバランスの取れた発育をしているかどうか、また、栄養状態や肥満、筋肉や骨格、目や皮膚の状態なども診てくださいます。当日欠席の場合は、後日各御家庭で内科医までお連れいただくこととなりますので極力お休みをされないよう、よろしくお願い致します。

＜お子さまの様子・・・こんなことに注意！！＞

毎日シャンプーをしても頭をかゆがる ⇒ **アタマジラミの可能性**があります。

シラミが見られたら、寝具の清潔に心がけたり、タオルやブラシの共有はしないようにしましょう。洗髪が不十分で増やしてしまうこともあるので、きちんと乾かして寝ることが大切です。

園では子どものプライバシーに注意しながら、定期的に毎週火曜日にお子様のシラミチェックをしています。ご家庭でもチェックしてみてください。発見した場合の対応については、緑のファイルをご確認ください。

昼間はまだ暑い日がありますが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきましたね。秋は一年の中で一番食べ物の美味しい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知ることは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食でも秋ならではの旬の食材をたくさん使っています。よく食べ、よく運動をし、しっかり睡眠をとって元気な身体を保ちましょう。

目に良い栄養素について～10月10日は「目の愛護デー」

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。子どもの頃は目が最も育つ時期です。元気で健康な目を保つためには、きちんと栄養を摂ることが大切です。この日を機会に、子ども達の“目”の健康を改めて見直してみましょう。

・ビタミンA

目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が高まります。（緑黄色野菜・レバー・卵黄など）



・ビタミンB群

ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに効果的です。（豚肉・卵・ごま・豆類など）



・ビタミンC

目の充血や疲れを防ぎます。（緑黄色野菜・果物・芋類）



・DHA

目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。（いわし・さんま・さばなどの青魚）

秋の味覚を楽しみましょう！！

実りの秋といわれるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、栗、梨、きのこなど、美味しい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増して、味覚形成にも役立ちます。

給食室では、より美味しい給食を作るために、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物はその時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。同じ食材が続くこともありますが、調理法に工夫を凝らしていますので、毎日の給食を楽しみにして下さいね。

