

10月 ほけんだより

葉の色が変わり始め、季節はすっかり秋模様となりました。過ごしやすくなってきたこともあり、子どもたちもたくさん食べ、よく動き、遊びを楽しんでいます。昼夜の温度差がある季節でもあるので、体調には十分気をつけて過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デー

産まれた時は明暗を感じる程度の子どもの視力が大人並みの1,0くらいなのが、6歳頃と言われています。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴える事は難しいこと。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

<こんな時は心配です・・・>

- *目をほそめて見る
- *片目で見ると
- *まぶしがかる
- *涙ぐんでいる
- *まぶたが下がっている



目にやさしい生活をしよう！！

前髪が目にかからないようにする



良い姿勢を心がける



テレビ等は時間を決めて、30分おきに休憩をする

