



ほけんだより

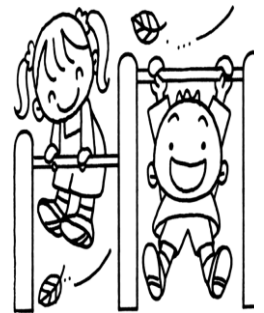
～衣類調整(薄着のすすめ)～

朝のひんやりとした空気に秋を感じます。ですが日中はまだ暑い(・。・; 陽も強い時がありますね。この時期は「なにを着せていこうか？」と衣類調整に悩みませんか？半袖に、脱ぎ着出来る上着、動きやすい服装がいいですね。★病気に負けない丈夫な身体づくりをしていきましょう★



☆薄着をすすめる 2 つの理由

- ・皮膚が直接外気に触れて寒さを感じることで、自律神経系が鍛えられ、気温の変化に対して適応能力が高まる。
- ・運動機能の発達を促す。



☆薄着で過ごすために

- ・手足は出しているも、腹部、背部は出さないようにする。
- ・肌着を着て保温する。朝、夕の寒い時は、脱ぎ着しやすい薄手の上着で調節する。

10月10日は目の愛護デー

目は私たちにとって、とても大切なものです。情報の 8 割近くは視覚から得ているらしいですよ。日頃から目を休める時間をとり、正しい姿勢で見るなどして目の健康を守りましょう。

目に良い栄養

- * ビタミン A：目の粘膜を強くする。
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ
- * ビタミン B：目の神経の働きを助け視力低下を防ぐ
(ビタミン B1) 豚肉、サバ、玄米、れんこん
(ビタミン B2) 納豆、レバー、たまご、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

目を大切に!



☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

保健行事情報



- * 11月4日(水) 13時～
内科・歯科健診
(乳児部歯科健診 内科健診は別途)
- * 11月24日(火)
尿検査・ぎょう虫検査
御協力お願いします

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆