



ほけんだより ゆこりっこ



まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩はさわやかな風を感じ、少しずつ秋らしくなってきました。
季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもありますので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、風邪を予防しましょう。

10月秋の「ちょうどいい」を見つけよう！

～季節の変わり目、子どもにあった生活で元気に過ごしましょう～

衣服 脱ぎ着しやすい服で調節を

ポイント

- ・重ね着で体温調整
- ・汗をかいたら着替えよう
- ・帽子や上着で調節しよう



子どもは体温調整が苦手です。
「暑くない?」「寒くない?」と声をかけてみましょう。

水分 涼しくなっても水分補給を忘れずに

ポイント

- ・こまめに水分をとろう
- ・のどがかわく前に飲もう
- ・お茶や水を中心に



遊びの前後、入浴の前後、就寝前など、
タイミングを決めると忘れにくくなります。

睡眠 ぐっすり眠って体を休めよう

ポイント

- ・早寝・早起きのリズムをつくらう
- ・寝る前はゆったり過ごそう
- ・たっぷり眠って疲れをとろう



睡眠は、免疫力や心の安定にもつながります。
毎日のリズムを大切にしましょう。



体調 いつもと違うサインを見逃さないで

ポイント

- ・食欲がない
- ・元気がない
- ・熱っぽい
- ・咳や鼻水が出るなどの変化に注意



気になるときは、無理をせず、
ゆっくり休ませることが大切です。



こんなときは、少しゆっくりを

疲れているとき



食欲がないとき



いつもより甘えたいとき



「大丈夫だよ」と気持ちを受け止め、
安心して過ごせる時間をつくりましょう。

保護者の皆さまへ

季節の変わり目は、
大人も疲れやすい時期です。
無理をせず、リラックスできる時間をつくりましょう。

- ・深呼吸をして、ゆったり気持ちを整える
- ・好きなことをして、自分の時間を大切に
- ・困ったときは、周りに相談してみる

おうちの方が笑顔だと、
子どもも安心して過ごせます。



10月10日は 目の愛護デー

目を大切にしていますか？



① テレビ・タブレットとの距離

画面からは、目を30cm以上
はなしましょう。



30cm
以上

② 明るい場所で見ると

暗い場所で見ると、目に
負担がかかります。



③ 外遊び

外で体を動かすと、目の健康に
よいと言われています。



④ 目をこすらない

目をこすると、目を傷つけたり、
目の病気の原因になることが
あります。



⑤ しっかり眠る

睡眠は、目を休ませて
回復させるために大切です。



こんな様子はありませんか？

- ・テレビや本に近づきすぎる
- ・目を細める
- ・目が赤い・涙が出る
- ・目をよくこする
- ・まぶしがる



気になることがあれば、
早めに眼科を受診しましょう。

子どもの目は、毎日の生活の
積み重ねで守られます。
ご家庭でのやさしい見守りと、
習慣づけが大切です。



インフルエンザが早くも
増えています。
全国的にインフルエンザ
患者数が増加しています。
熊本県でも少しずつ
増えているため、手洗い・
換気・咳エチケットなどで、
できることから感染対策
を始めましょう。
10月になると季節性
インフルエンザワクチン
接種も始まります。
接種を予定されている方
は、かかりつけ医などに
相談し、計画的にワクチン
接種をしましょう。

