



10月のほけんだより

令和6年 10月1日

牛久さくら保育園

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

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
【B1: 豚肉・サバ・玄米・レンコン B2: レバー・大豆・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

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪

～今月は健康診断があります!!～

- ★10月2日(水)9時ごろから歯科検診
登園前に歯みがきをお願いします☆
- ★10月9日(水)尿検査 登園時に提出
- ★10月16日(水)14時ごろから内科健診
- ★10月23日(水)尿検査提出予備日
予備日には提出できるようお願いします。少量でも採れたら出してください☆

健康診断のご協力よろしくお願いします。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。



予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

