



今年も暑い夏が続きましたね。8月、どんぐりの園庭は水遊びではしゃぐ子ども達の声で、いつもよりにぎやかでした◎

猛暑日が続く、皆様の体調が崩れていないか心配です。疲れやすい、イライラしやすいと感じることはありませんか？生活リズムを整え、バランスの良い食事をしっかりとって体調が整えられると良いですね。

***** 9月9日は救急の日 *****

ケガに繋がらない備えをしましょう

- ・家庭内で起こりやすい事故として、誤飲があります。たばこの吸殻・電池・薬等、危険なものは、子どもの手の届かない場所に保管することが基本です。
 - ・お風呂での溺水も多くバスタブに水をためたまにしない、浴室には鍵をかけるなどの対策が必要です。決して一人で浴室に入れないようお願いいたします。
 - ・子どもが今、どのくらいのことが出来るのかをよく知らないことから事故はおこります。ですから、自分の子どもの発育を知ることが最も大切です。
(子どもは歩き始めると、走り出し、よじ登ったり、跳んだりといった間に成長し、いろいろなものに興味を持つようになります。)
- ※成長の著しい乳幼児期は一生のうちで最もケガの多い時期と言われています。しかしこの時期はまだ、自分で身を守ることはできないため、大人はいつも注意を払い、子どもを事故から守りましょう。



😊 目をたいせつに 😊

8月から9月にかけて、くま組・きつね組さんで視力測定を行っています。それを機会に、看護師から子ども達に目を大切にすることについてお話をさせていただきます。内容は以下の通りです。

- ①前髪が伸びたらお家の人に切ってもらおうか、ピン止めで留めましょう。
- ②絵本を見るときは、本と顔を腕の長さくらい離しましょう。
- ③TVゲームや携帯ゲームは時間をきめて、続けて見ないようにしましょう。
- ④テレビをみるときは画面から（2m以上）離れて見ましょう。

一度視力が悪くなると、なかなか元には戻りません。お子さんの視力を守るために、ご自宅でもご指導をお願い致します。そのほか、本・テレビなどは明るいうちでみる、目に異物が入ったりかゆみがある時は、こすらず洗い流したり冷やしたりするなど注意して頂きたいと思います。近年、スマホ、携帯ゲームの長時間使用が原因で視力低下と寄り目症状の子どもが増えています。使用を控えることが望ましいですが、やむを得ず使用させる際は、画面と目を30センチ以上離すこと、連続使用は30分以内とする、その後は目を休ませることが推奨されていますのでご参照ください。

