

ほけんだより

10月

令和4年10月 みなみかせ 保育園



「たそがれ」とは、夕方のこと。薄暗く、すれ違う人の顔も見分けにくいので、「誰ぞ彼は(あれは誰?)」と言ったのが語源です。「たそがれ」は、自動車や自転車から歩行者が見えにくく、交通事故の起こりやすいじかんです。「相手から見える」工夫をして、事故から身を守りましょう。

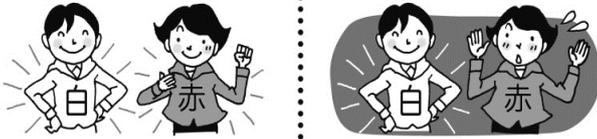
暗い道で目立つコツを教えます

色を見分ける
目のしくみ



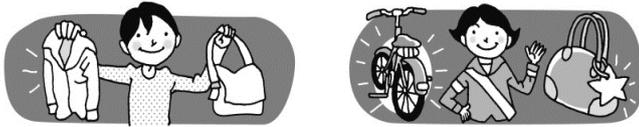
目の網膜には、錐体と桿体の2種類の細胞があります。錐体は、色や形の細かな部分を見分けることができますが、暗いところでは働きません。光を感じると桿体は、暗いところの弱い光にも反応しますが、色を区別することはできません。明るいところでは目を引く赤や青が、暗いところで目立たなくなるのは、そのためです。

赤い服と白い服、暗いところで目立つのは、どちらでしょう？



暗いところで目立つには、「光」を味方にしよう

◆白っぽい色のものを身につける。 ◆光を反射するものを身につける。



衣服は「ほとんど」が一番

これからは、少しずつ気温も下がってきますが、厚着のしすぎにも注意してください。

たくさん着込みすぎると、体温がこもってしまったり、汗をかいた場合にあとで冷えてしまったりすることがあります。カゼの予防のためにも、適度に調整してあげましょう。



眼科を受診する目安

- ・目やにがたくさん出ている
- ・白目の部分が赤い
- ・ふだんから涙がたくさん出る
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・目がよっている。目つきがおかしい
- ・ひとみが白く濁っている
- ・ひとみが黄色い
- ・動く物を目で追わない。まばたきをしない
- ・目を細めることが多い、近づいて物を見る
- ・頭を傾けたり、横目で見ると



気温の変化に合わせて

衣服を調節しましょう

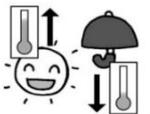
▼▼▼気温と衣服の種類目安▼▼▼

| 25℃ | 20℃ | 15℃ | 10℃ |
|-----|-----|-------|-------|
| | | | |
| 半袖 | 長袖 | 長袖の上着 | 厚手の上着 |

10月初めごろ
の最高気温

10月末ごろ
の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



9月の感染症情報と行事

ヘルパンギーナ 6件 下痢や咳の子が多くなかなか治らないです

10月の園医健診

10月 4日(火) 3歳・4歳クラス