

風が心地よく、朝夕は肌寒さも感じる今日この頃・・・短く暑かった夏も終わり、季節は秋に変わってきました。先日の運動会も無事に終わり、頑張って練習を重ねた子どもたちの成長を見ることができたかと思えます。赤ちゃんから年長児まで、沢山の感動する場面が見られたかと思えます。暖かい声援、ありがとうございました。

これからは、秋晴れで過ごしやすい天候の中で、体を動かして元気にのびのびとあそびたいと思えます。スポーツの秋！食欲の秋！読書の秋！楽しいことがいっぱいです。

元気に過ごすためにも、規則正しい生活をして、体調管理に気を付けていきましょう！



### 9月は 防災の日、救急の日 見直してみましょう！！

先日、保護者参加の避難訓練を行い、保護者の方々には状況を把握していただき「スムーズな引き渡し」にご協力していただき、大変ありがとうございました。

今回は、けが人も想定しての訓練も行いました。職員は、様々な非常事態に備えて訓練を行っていて、先月は看護師から「応急処置方法」を指導してもらいました。お家でも年に一度、災害に備えて防災グッズや救急用具の点検、避難場所の確認など行ってみましょう！

#### 応急処置「RICE(ライス)」を覚えておきましょう！

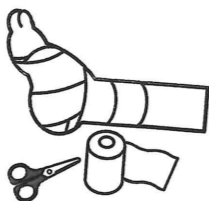
安静にする  
(Rest)



冷やす  
(Icing)



圧迫する  
(Compression)



心臓より高く上げる  
(Elevation)



これから流行する感染症に気をつけよう！！



### インフルエンザで学級閉鎖！！

東京や京都で罹患者が出始め、学級閉鎖のニュースが聞かれ心配していましたが、県内（胆沢地域）でも出始めているようです。この時期の罹患者は例年になく多いそうです！来月からは**予防接種**も始まりますので、今後の情報にも気を付けていきましょう！



### 何度もかかる“手足口病”

今年度、未満児を中心に半数以上の子どもたちが罹患しました。原因するウィルスが複数あるため、何度も罹患する可能性があります。口腔内に水泡ができて、食事が取れなくなるようです。発熱はもちろんのこと、全身状態が安定してから登園しましょう。

### 感染症予防の基本は、手洗い・うがいです！

十分な睡眠と残さず食べることも大事ですね！

### 10月10日は目の愛護デー

子どもの視力は、脳や身体の発育とともに急速に発達します。普段の生活の様々な場面が、子どもの目を育てることにつながっています。

<b>遊び</b> 遊びの中で、目と脳がともに働き、育っていきます。 ●手や指先を使う 細かい遊び ●からだを使う 大きな遊び	<b>テレビゲーム</b> 長時間、近くを見続けることは目に大きな負担をかけます。 ●見る(遊ぶ)のは、 テレビとゲームを 合わせて 2時間までに
<b>食べもの</b> 目を守り、目の働きを助ける栄養素を紹介します。 目を守る ●ビタミンA ●ビタミンC 目の動きを助ける ●ビタミンB群 ●アントシアニン	<b>睡眠</b> 起きている間休みなく働いている目が、唯一休める時間を大切に。 ●保育園(所)・ 幼稚園の間は、 11～12時間の 睡眠を

#### 「見えにくい」のサインかも！？

- 目を細める
  - 首をかたむける
  - 顔を近づける
  - 片方の目をかくすことをとても嫌がる
- 気になる症状がある場合には  
眼科受診をおすすめします。

\*一関市では3歳児健診(3歳6か月頃)で視力検査を行っています。

#### 登降園の園庭あそび

- \*かばんをおいてあそびましょう！(帰りは忘れずに！)
- \*ズックをしっかりと履いてあそびましょう！  
(かかとはつぶさないで！)
- \*お家の人と一緒にあそびましょう！
- \*駐車場には飛び出さないようにしましょう！
- \*時間をまもりましょう！(暗くなったら帰りましょう！)

