

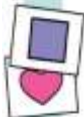


夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。心地良い風が、秋の始まりを知らせてくれます。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいをしっかりし、風邪などに負けない身体を作りましょう。

## 視力の発達に重要な乳幼児期



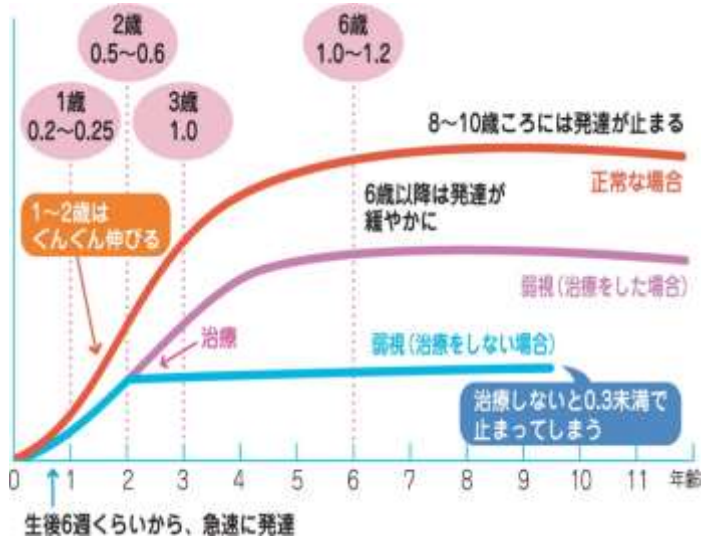
生まれたばかりのときは0.01程だった視力は、生後6週頃からぐんぐんと発達し、5歳で1.0以上になります。その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで完全に止まります。



乳幼児期に、なんらかの原因で、視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しくなります。



日ごろから、子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



## 内科健診

2019年10月2日(水)

問：内科健診では、何をしますの？

答え：先生が心臓や肺の音を聞いて、異常がないか診られます。

当日は、お休みのないよう体調を整えておきましょう。

欠席された場合は、嘱託医の西山医院を受診して頂く事になります。

よろしくお願いいたします



### お願い

最近、爪が伸びている子が多いようです。お友達を傷つけてしまうこともあります。こまめに、爪のチェックをお願いします。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。