



10月ほけんだよ!



もうすぐ待ちに待った運動会! 園庭では園児たちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。そして、10月はスポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。

10月10日は目の愛護デー 目を大切に

10を横にすると、眉と目に見えることから10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。現代は、テレビやゲーム、スマホなどにより目は意外と酷使されています。子ども達の目のために天気の良い日は、戸外での活動を取り入れるなどテレビやスマホがお休みの日を設けてはいかがでしょうか。テレビやゲームを使用するときは、時間を決めて使いましょう。



秋かぜに注意!!

秋は気温差が激しいため、風邪を引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウィルスを寄せ付けないようにしましょう。

「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲旺盛は、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファーストフードやスナック菓子のとりすぎには十分注意してください。

10月 休日当番

6日	沖水こどもクリニック	城南病院	ホームクリニックみまた	都北ごとうクリニック	なかはま整形外科	武田産婦人科医院
	0986-27-5656	0986-23-2844	0986-52-1348	0986-38-6060	0986-46-7188	0986-22-0336
13日	山内小児科医院	伊達クリニック	宇宿医院	山路医院	よしかわクリニック	小山田眼科医院
	0986-22-0048	0986-36-7088	0986-25-9031	0986-64-3133	0986-23-9384	0986-22-0710
14日	早水公園クリニック	藤元上町病院	海老原内科	野口脳神経外科	都城明生病院	西浦医院
	0986-36-6117	0986-23-4000	0986-64-1211	0986-47-1800	0986-38-1120	0986-22-0715
20日	原田医院	ベテスタクリニック	長倉医院	まつもと心臓血管外科クリニック	なかもら整形外科クリニック	宮田眼科病院
	0986-26-3330	0986-22-1700	0986-52-2109	0986-36-8926	0986-36-5333	0986-22-1441
27日	政所医院	柏村内科	いづみ内科医院	小牧病院	酒井皮膚科医院	吹上耳鼻咽喉科医院
	0986-58-2171	0986-22-2616	0986-22-7111	0986-24-1212	0986-25-5322	0986-21-4133