



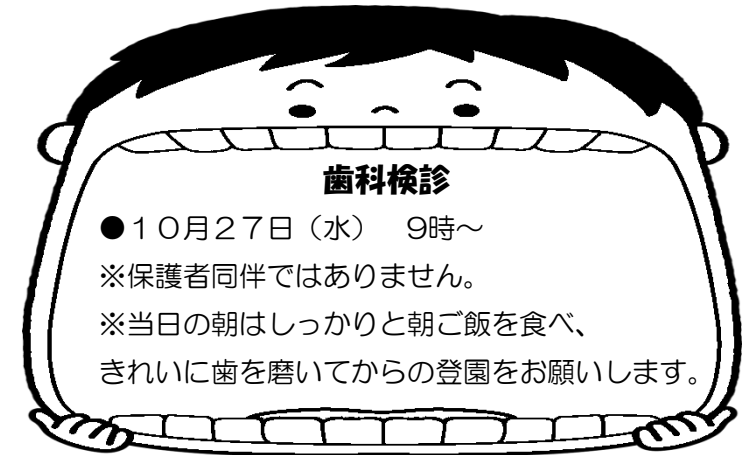
内科健診のお知らせ

- | | | | |
|------------|------|---------------|----|
| ●10月13日(水) | ゆり | 13時15分~13時40分 | 受付 |
| | ひまわり | 13時45分~14時05分 | 受付 |
| ●10月14日(水) | さくら | 13時15分~13時40分 | 受付 |
| | たんぼぼ | 13時45分~14時05分 | 受付 |
| ●10月19日(火) | うめ | 13時15分~13時40分 | 受付 |
| | すみれ | 13時45分~14時05分 | 受付 |

※きょうだいがいるところは上のクラスで受けてください。

※保護者同伴ですので時間厳守をお願いします。

※母子手帳を必ずご持参ください。



歯科検診

- 10月27日(水) 9時~

※保護者同伴ではありません。

※当日の朝はしっかりと朝ご飯を食べ、

きれいに歯を磨いてからの登園をお願いします。

※検診日はなるべくお休みされなようお願いします。



肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- 小児期の肥満は死亡リスクを高める
- 運動能力を低下させる
- 心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないため

1. ゆっくりよくかんで食べる
2. 朝ご飯は必ず食べる
3. 好き嫌いをなくす
4. おやつを食べ過ぎない
5. 運動をする
6. 生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約70%は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょ。

乳幼児期は見る機能が発達する

大切な時期です！

目は胎児の時に最後に形成される器官といわれています。そして、視力は生まれてから外界の刺激を受け、目を正しく使うことによって発達していきます。生後4か月頃から両目でものを見ることができるようになり、1歳頃には視力が0.3程度に発達するそうです。その後、早い子では3歳、遅い場合でも5~6歳には1.0近くに達し、視力が完成するといわれています。

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深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るので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。