



## ほけんだより 秋号

令和7年 10月発行  
社会福祉法人優愛会  
しあわせ保育園  
看護師

10月になり、朝晩の気温が少しずつ肌寒く感じられるようになりました。日中は、まだ暖かい日もあるため汗をかくこともあります。そのため、薄手の衣服を重ね着するなどして、衣服の調整（大人より1枚少なめを目安に）を上手に行って体温調整をしていきましょう。園でも、水分を補給や手洗いすることは習慣化されてきました。ぜひ、ご家庭でも引き続き気をつけながら元気に過ごしていきましょう。

### 免疫力をアップ!!

免疫を上げることで、さまざまな感染症に罹りにくくなりアレルギーなどの症状にも緩和すると言われています。①腸内環境を整える ②適度に運動をする ③質の良い睡眠 ④たくさん笑うは皆さんご存じかと思います。そこで今回は... 現在注目されている免疫力アップをご紹介します！！

### 注目の!!アーシング

アーシングとは、大地や海などの自然に素足や素手で触れ肌で感じることで心と体にあらゆる効果をもたらしてくれると言われています♪

- ① 足の裏は刺激を受けやすく、裸足で芝生や土の上を歩くことで、体の毒素を排出してくれます。また、10分歩いただけでリフレッシュできます。
- ② 海や川の水に触れたり、水の流れる音を聴くだけでリラックスできます。
- ③ 肌で自然に触れることで癒されるだけでなく、免疫力アップにつながります。



テレビやスマートフォン、パソコンなど、電子機器が無くてはならない時代となった現代。電子機器は低周波の電磁波を放出していて、電気を通しやすい人の身体は、知らず知らずのうちに電磁波を浴び続けているため慢性的で原因不明の不調を訴える人が増えている一つの原因だと考えられています!!

### 今日は何の日!?

いい体を作るための健康チェック!!

普段のケアを見直してみましょう♪♪

10月10日は「目の愛護デー」

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで視力を育てていきましょう。スマホやテレビなどの動画を長時間見せないように心掛けましょう。



※園内掲示に詳しく掲載しています。

11月12日「いい歯の日」



自分で歯みがきをするお子さんも増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げをしてあげましょう。

11月12日「いい皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。

