



寒い日は薄手の服を重ね着すると、体が温かくなります。綿100%の肌着は服との間に空気の層を作り、温かさを外に逃がさないで、保温保湿に優れています。必要以上にたくさん服を着ると、せっかくできた層がつぶれてしまいますので、2、3枚の服でちょうど調節してあげましょう。

目の愛護デー

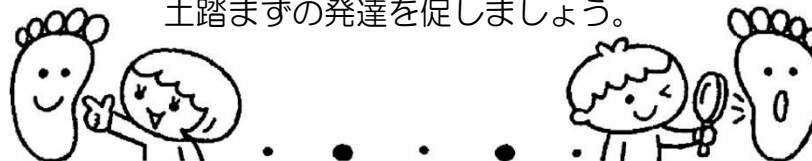
視覚の発達が目覚ましい乳幼児期。テレビなどの画面を長時間見続けず、外遊びの時間をとる、目を休ませるなど、日常生活の流れを見直しませんか。また、目の働きを促すビタミンA（緑黄色野菜など）ビタミンB群（豚肉・大豆・卵・乳製品など）DHA（青魚など）などを多く含む食材をなるべく食事に取り入れるようにしましょう。



土踏まずのチェック

- 子どもの足の裏を観察してみましょう。
- 土踏まずは形成されていますか？ 土踏まずには、体のバランスを取ったり、足を地面に着けるときの衝撃を吸収したりする役割があります。はだしになって指ジャンケンや、お風呂で足の指の屈伸
- をするなど、楽しく足を動かして、

土踏まずの発達を促しましょう。



世界手洗いの日

(10月15日)

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子どもたちに正しい手洗いのしかたを広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合言葉は「手をあらおう 手をつなごう」です。インフルエンザやコロナウイルス、かぜなどの病気から自分の体を守るため、せっけんを付けて正しい手洗いができるように、手洗いのしかたの確認をしておきましょう。

