

すくすくだより

明照保育園



夏の厳しい暑さも日に日に和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。秋は「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と楽しいことがたくさんある季節です。子どもの体力がぐんと伸びる時期でもあります。楽しい体験を通して、健康な体作りをしていきましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることからつけられたそうです。乳幼児期は、子どもの目のもっとも育つ時期です。この機会に、普段のお子さんの目の様子をよく見てあげてください。

目を大切に!!! 10月10日は目の愛護デー

自宅でできるチェック法

小さいうちは目の異常に気付きにくいことがあります。視力だけを見るのではなく、両目で物を見ているか、立体的にもものを見る力があるか等も確認してください。

口頭を傾けたり、横にしたりして見る

口両眼のうち、片方を隠すと極端に嫌がる

口目を細めたり、にらんだりして物を見る

口視線が左右や上下にずれている

口片目をふさいで物を見る



しっかり摂ろう 目に良い食べ物

ビタミン類



特に色の濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせない

紫色の食べ物



紫色のもと、「アントシアニン」は網膜の色素体を作るのを助ける

タウリン

魚介類に多く含まれており、目の疲れに効く



ふだんから目を大切に!

長い前髪注意。
目を傷つけてしまいます。



汚い手で触ってはダメ



本を読んだり字を書く時は
手元と部屋の明るさに注意。



乾燥注意。目が乾くと疲れ
やすくなります。



食べ物も大切。栄養のバランス
を考えてしっかり食べよう。



検診 受けていますか?

市ではがん検診や特定健診を実施し、またがん検診費用の補助を行っています(健康診査・特定健康診査は無料)。育児・仕事が忙しくてなかなか検診を受ける機会がない...そんな方は多いと思いますが、自分のためだけでなく家族のためにも定期的に検診を受けましょう!

- 20歳以上の市民
 - ・子宮頸がん/子宮体がん検診(女性のみ)
 - ・健康診査
(生活習慣病健診を受ける機会のない30・35歳の方)
- 40歳以上の市民
 - ・乳がん検診(女性のみ)
 - ・肺検診(結核・肺がん)
 - ・胃がん検診
 - ・大腸がん検診
- 40歳以上の豊橋市国民健康保険加入者
 - ・特定健康診査(生活習慣病予備群を見つけるための健診)

2人に1人が
がんになると
言われているよ



健康とはいミスコットキャラクター

「健診で救った命輝かす」H26年度メタボ川柳優秀作品

申込み・お問合せ:健康増進課(ほいっぷ内) ☎39-9136

10月の健診のお知らせ

- ◎4か月児健診(受付 9:00~10:30)
毎週火曜日:7、14、21、28日
- ◎1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)
毎週水曜日:1、8、15、22、29日
- ◎3歳児健診(受付 12:50~14:00)
毎週木曜日:2、9、16、23、30日

場所:保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。ご案内の日時に健診を受けてください。