

季節の変わり目にご注意を



朝晩の冷え込みが強くなり秋の気配を感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすく健康管理が大切な時期です。衣服の調整や十分な睡眠を心がけ、外出後の手洗い・うがいをしっかりして元気に過ごしましょう。今月は「目の愛護デー」や「薬と健康の週間」にちなんで、目の健康と薬の正しい使い方についてお伝えします。

👁️10月10日は「目の愛護デー」

目は一生使う大切な器官です。スマホやゲームの時間が長くなっていませんか？

- 画面を見る時間は1時間ごとに休憩を
- 部屋の明るさを調整し、姿勢にも気をつけましょう
- 外遊びや自然の景色を見ることで、目のリフレッシュにもなります

💎10月17日～23日は「薬と健康の週間」

薬は正しく使うことで、体を助けてくれる大切なものです。

- 処方された薬は、医師や薬剤師の指示通りに服用しましょう
- 症状が良くなっても自己判断で中止しないように
- 市販薬との併用は医師・薬剤師に相談し、用法・用量を守りましょう

10 がつフォト 📷



運動会



秋の遠足

～みどりの風幼稚園の子育て相談～

育児相談や母と子の心と身体の健康に関する相談を受け付けいたします。お気軽にご利用ください。

🎵日時 毎週水曜日 午前11時から

🎵場所 みどりの風幼稚園

📞お電話2事前に予約をお願いします

📞0587-59-7000