



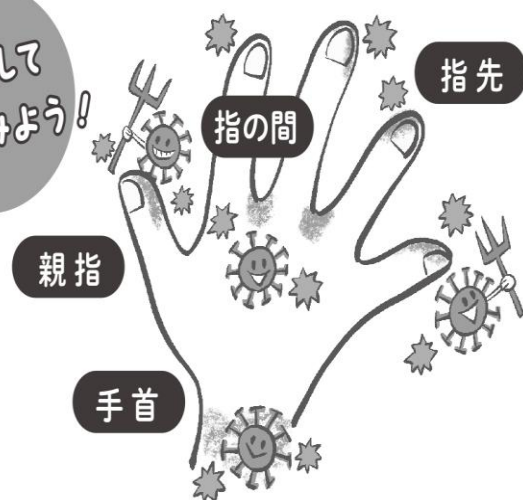
2025年10月1日

豊能町立ひかり幼稚園

朝夕、過ごしやすくなりましたが、日中はまだ暑さを感じます。運動会に向けての運動遊びの時間も増えてきました。こまめな水分補給をとるようにしています。水筒にはたっぷりのお茶か水を入れてきてください。また気温の変化に体調を崩さないよう、よく動きよく寝て食事で栄養を摂り、元気な体作りをしましょう。

隅々まで洗って
きれいな手

意識して
洗ってみよう！



風邪が流行り始める時期になりました。手洗いを頑張ってくれている人も多いと思いますが、隅々までできていますか？ 実は洗い残しが多い場所があるんです。

気温が下がり潜んでいた蚊が活発になり、園庭等で虫刺されに合う子どもたちが多くなりました。園で予防のため虫除けスプレーを使うことがあります。ご了承ください。また、使わないでほしいなどありましたら、お声がけくださいますようお願いいたします。

まばたきは目の休憩

目がしょぼしょぼして見にくくなったときは、目が疲れている証拠。そんなときは「まばたきをするといい」と聞いたことはありませんか。

実はまばたきをするだけで目の休憩になります。目はピントを合わせるとき、筋肉に力を入れています。その状態が続くと目が疲れてしまいます。でもまばたきをすると、目の周りの筋肉が動いて、ストレッチしているような状態になり、目が休まります。

ゲームや読書に熱中するとまばたきの回数が減ります。意識してまばたきして、目を休めましょう。

ただ、それだけでは不十分。他にもこの3つをして、目の休憩を取り入れましょう。



遠くを見る



目を温める



目を動かす

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目をうるおす涙

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

刺激から守る涙

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

感情の涙

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているのです。泣くことは、悪いことではないのです。