



ほけんだより

平成30年10月 虹のこころ保育園

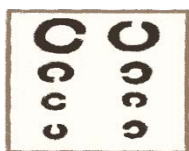


夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いやうがい、衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

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歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。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お子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

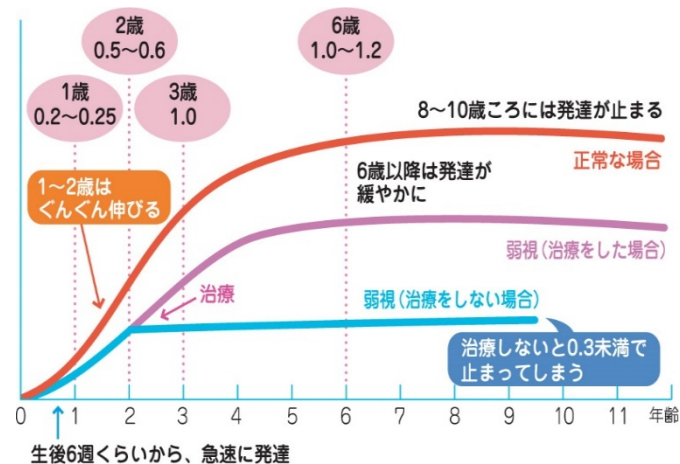
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

視力の発達に重要な乳幼児期

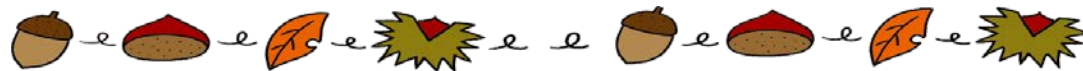
生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。

日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。また、汗による急激な体温低下により、お腹を冷やしたり、体の不調を生じる可能性があります。健康な体を維持するためにも、体温調節の手助けをしてくれる下着の着用をおすすめします。



<10月の保健行事>

- 9日 身体測定 (ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)
- 16日 身体測定 (すみれ、あじさい、よつば組)

～お願い～

- ※髪の毛の長いお子さんは、身長を測るとき、結び目が身長計に当たらない位置(顔の横か後ろ)で結んでください。
- ※身体計測の結果は、後日すすくすくカードにてお知らせします。すすくすくカードは、ご覧になられたらサインをして保育園に返却して下さい。