10月のほけんだより

令和３年９月30日発行
うずも保育園
看護師　堀江　弘子

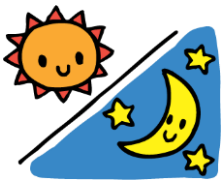
昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期は風邪をひきやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て上着などで体温調節をしていきましょう。

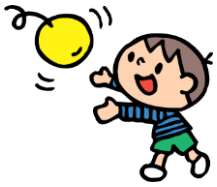
10月10日は目の愛護デー
目を大切に！

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、その後に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。

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。





□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、
視神経・脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。

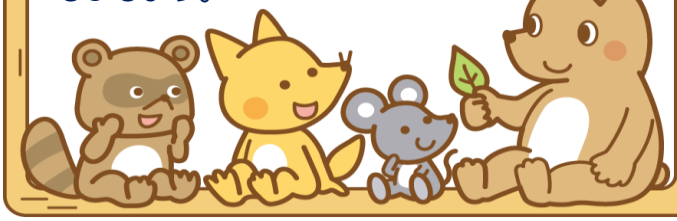
□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。
いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

10月は予防接種歴の調査月間です

0～2 歳児クラスは健康ノート、3～5 歳児クラスは出席シールノートにある【予防接種の記録】を確認してください。お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR（麻疹・風疹）ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の１年間です。
らいおん組のお子さんは確認をしましょう。



薄着の習慣は秋からスタート、

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を心掛けていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1 枚少なく」！
大人が「長袖を着よう」と思った時
子どもは長袖にするのを少し遅らせる
大人が重ね着する時、子どもは１枚少なく着せる。こうすると自然に薄着が習慣づけられます。