10 月のほけんだより

令和5年
9月 29 日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

10 を横にすると、まゆと目に見えるので、10 月 10 日は「目の愛護デー」。
現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。
秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。厚着をし過ぎると、思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無期限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に乳幼児がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、６つのアドバイスを出しています。

６つのアドバイス

1. **２歳以下の子どもには、長時間見せない！**
   内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
2. **つけっぱなしは NG！　見たら消す！**
3. **乳幼児に一人で見せない！**
   大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
4. **授乳中、食事中は消す！**
5. **乳幼児にも、つきあい方を教える。**
   見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
6. **子ども部屋に置かない。**

いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。

家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

１０月は予防接種歴の調査月間です

健康ノートの「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接種の確認をしましょう。

水筒の衛生管理について

毎日の水筒の準備お世話になっています。自分の水筒を大切に管理しながら美味しそうに飲んでいる子供たちです。
水筒は、毎日使うものなので、茶しぶなどで汚れてしまいます。特に蓋や、パッキンの部分は黒カビが発生しやすいので、ご家庭でしっかりと洗浄や消毒をしてキレイな状態で使用できるようにお願いします。