




10月ほけんだより

2024年度
松葉保育園
看護師

虫の音が心地よく響く秋がやってきました。最近では気温も下がり、過ごしやすい日々が多くなってきました。しかし、秋は夏の疲れや、朝晩の気温の低さに体調を崩してしまうこともあります。今月は、運動会や焼き芋会、4・5歳児クラスは秋の遠足と、楽しい行事が続きます。元気に参加できるよう、体調管理に気をつけましょう。




10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

- 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、目により刺激になる。
- 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。



足に合った靴で 元気にあそぼう！

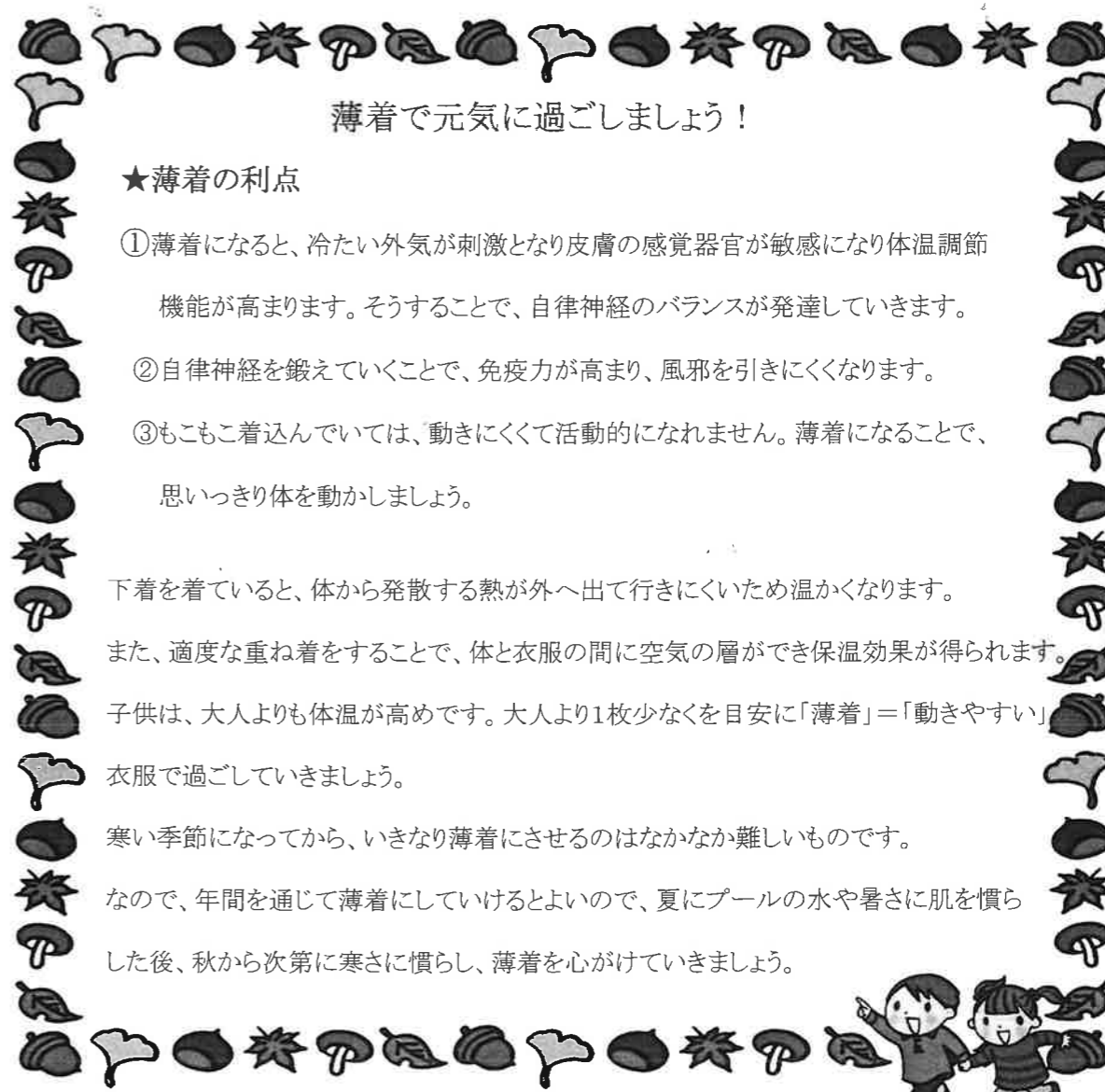
すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

★つま先にゆとりがある
理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

★調整ベルトがついている
足を固定し、足と靴を一体化させる。



★柔らかく、クッション性のある靴底
足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



薄着で元気に過ごしましょう！

★薄着の利点

- ①薄着になると、冷たい外気が刺激となり皮膚の感覚器官が敏感になり体温調節機能が高まります。そうすることで、自律神経のバランスが発達していきます。
- ②自律神経を鍛えていくことで、免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。
- ③もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。薄着になることで、思いっきり体を動かしましょう。

下着を着ていると、体から発散する熱が外へ出て行きにくいので温かくなります。また、適度な重ね着をすることで、体と衣服の間に空気の層ができ保温効果が得られます。子供は、大人よりも体温が高めです。大人より1枚少なくを目安に「薄着」＝「動きやすい」衣服で過ごしていきましょう。寒い季節になってから、いきなり薄着にさせるのはなかなか難しいものです。なので、年間を通じて薄着にしていけるとよいので、夏にプールの水や暑さに肌を慣らした後、秋から次第に寒さに慣らし、薄着を心がけていきましょう。



9月の感染症

伝染性膿痂疹・・・1名

手足口病・・・15名(たけ3名・もも6名・きくゆり2名・すみれ2名・なでしこ2名)

10月の保健行事

8日(火) 身体測定

17日(木) 乳児健診