

保健だより 10月号

新渡戸文化子ども園
保健室 橋本・小島

夏の暑さも落ち着き、少しずつ秋らしくなってきました。さわやかに吹く風も秋の深まりを知らせてくれているようです。季節の変わり目であるこの時期は、1日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、衣服も調節しやすい物にするなどして体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

目を大切にしよう！

2つの10を横にすると、眉毛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。6歳頃までが、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、子どもの目の健康について改めて考えてみましょう。

見る力を育てるには・・・？

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を

日中はたくさん光を浴び、夜は暗くしてよく眠る。



②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。



③いろいろな物を見る経験をしよう

動いている・止まっている、大きい・小さい、遠く・近くなど様々な物を見る経験が、目には良い刺激になります。



④テレビやゲームは時間を決めよう

テレビなどの映像を見る時は正面から見るようにしましょう。横目で見ると、視力に左右差が出る事もあります。また、スマートフォンなどの小さい画面を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けましょう。



薄着を心がけよう！

秋になり、少しずつ朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。寒くなってくると、ついお子さんにも厚着をさせてしまいたくなります。本格的な冬を迎える前のこの時期に、薄着の習慣を身に付けておけば、風邪をひきにくい丈夫な身体づくりにもつながります。「大人より1枚少なめ」を目安に、お子さんの服装を選ぶようにしましょう。

なぜ薄着がいいの？

外気を肌で直接感じる事が、自律神経が整い、病気への抵抗力が高まると言われています。



予防接種は受けていますか？

ゆり・ばらの年長ぐみのお子さんは、MR（麻疹・風疹）のⅡ期のワクチン接種は済んでいますか？まだ接種が出来ていない方は、今年度中に接種を済ませておきましょう。

また、年長ぐみ以外のクラスのお子さんも、受け忘れていた予防接種はないかなど母子手帳などで確認しましょう。受け忘れていたワクチンがある際は、早めに接種を済ませましょう。

