



# 保健だより 冬休み号



今年も残すところあと少しとなりました。年末年始は、家族でお祝いする行事やお出かけする機会がたくさんある分、生活リズムが乱れやすく、体調管理が難しい時期です。睡眠や食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい年末年始を過ごしましょう。

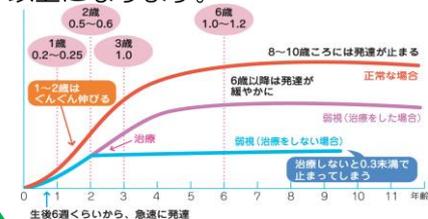
## 視力検査を行います(ゆいぐみ・ばらぐみ)



一生の間に、1番視力が伸びるのは乳幼児期ですが、実際に視力を調べる機会はほとんどありません。そして、この時期のお子さんは、自分の目の見え方に異常があっても、自覚する事がほとんど出来ません。周りの大人が気をかけてあげましょう。

### 子どもの視力

生まれたばかりの頃の視力は、0.01 ですが、生後6ヶ月頃から視力は発達して、5歳で1.0以上になります。



### こんな行動があったら要注意!

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目で物を見る事が多い
- テレビなど、極端に近づいてみる
- 必要以上にまぶしがる



言葉では表現しづらいので、気になる様子があれば、眼科受診しましょう。



### ~旅行中の事故にご注意を~

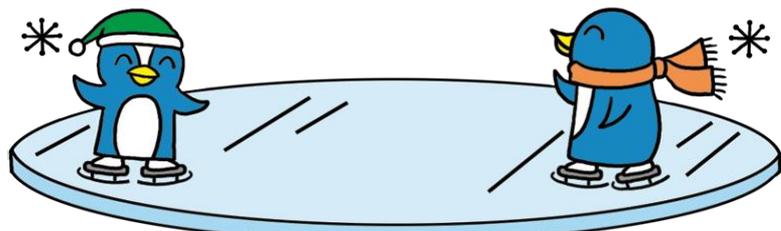
年末年始は、お子さんを連れて帰省や旅行というご家庭も多いかと思いますが。子ども達は好奇心旺盛!いつもと違う環境で、思わぬ事故が起こる可能性があります。

#### 例えば...

- 電車などのドアの隙間に手を巻き込まれた
- ストーブの上に、手をついてやけどした
- 近くにいた人のたばこやお酒を間違っ  
て口にしてみました。
- アレルギーのある食べ物を間違っ  
て食べた。

周りの大人が目を見離さない事、事前に一緒に過ごす人と相談して、お子さんの手の届く所に危険な物を置かないようにするなど対策を取りましょう。

**2025年、子ども園で子どもさん達の元気な姿が見れる事を楽しみにしています。**



### 師走の「し忘れ」ありませんか?

12月は「師走」とも言われています。「お坊さんが一番忙しい時期」「先生が慌ただしくするから」など諸説ありますが、1年の最後で師が走り回る程の忙しさからついた別名です。ご家庭でも、年末の忙しさかでつい忘れがちになっている事はありますか?



#### • あさごはん

朝ご飯は、1日のエネルギー源になります。朝ご飯をしっかり食べ、1日元気に過ごしましょう。



#### • 手洗いやうがい

感染予防のためにも、食事前・トイレの後は必ず手洗いをしましょう。また帰宅後うがいも忘れずに。

#### • テレビなどの電子媒体

テレビや動画・ゲームなどが長時間になってませんか?時間やルールを決めましょう。

#### • 病院関係

予防接種や健診は忘れていませんか?また年末年始の医療機関は、休診になる所がほとんどです。緊急時に備えて、年末年始に受診できる医療機関を確認しておきましょう。

