



10月のほけんだより

令和6年10月発行

鶴ヶ谷はぐくみ

保育園

夏の暑さも少しずつおさまり、さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。もうすぐ待ちに待った運動会！園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。幼児期は様々な動きを覚え、体力をぐんぐんつけていく時期です。親子で健康な心と体を育んでいきましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。今後も手洗い、うがい、衣服の調節などをして体調を整えていきましょう。

9月の健康状態

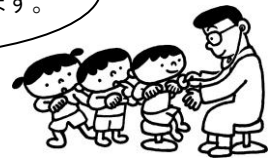
9月は手足口病と診断されたお子さんが再び増えました。7月後半には園内で0歳、1歳の未満児クラスで罹患されたお子さんが多かったのですが、9月中旬より2歳、3歳以上児クラスで多くなっています。9月中旬現在仙台市内では依然として警報レベルが継続されています。発疹が出ている場合は受診をお願いいたします。医師より手足口病と診断された場合の登園のめやすは「発熱や口腔内の水疱、潰瘍の影響がなく普段の食事がとれること」です。

秋の内科健診のお知らせ

10月9日（水）9時30分頃～

お子さまの健康で、気になる事がある場合は事前に担任にお知らせください。やむをえず欠席された場合は、保護者の方と囑託医への受診をお願いします。

当日は囑託医のおかだ小児科の岡田先生がいらっしゃいます。



秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかしこの時期に薄着の習慣をつけておくと、外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。『大人より1枚少なめ』を目安に薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょ。



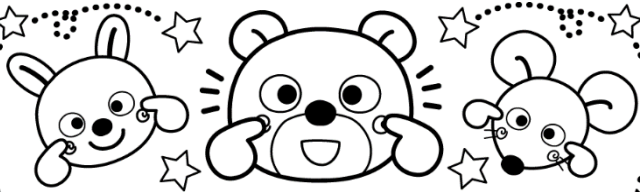
園での手当について

運動会の練習などで外での活動が増えてきました。転んですりむいたり、出血する事がたびたびあります。

手当方法は・・・

- 流水で傷口をよく洗い（傷を治そうとする働きを妨げないために消毒薬は使用しない）水気を取り絆創膏で保護しています。ご家庭で絆創膏をはがし確認をお願いします。
- 赤くなっている場合は氷などで冷やして様子をみます
- 傷が深い、出血が多い時等は病院受診をする事もあります





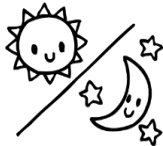
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

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よう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。ただし、紫外線の浴び過ぎに注意（外出時はつばのある帽子をかぶる）



□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・脳の発達も促す。

□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、TVの高さの3倍以上の距離から見る。15分程度で目を休ませる。また、携帯ゲームなど狭い範囲の液晶画像を見続けることは、目と脳の負担になるので、乳幼児は避ける。



目の日

10月10日は目の日です。目によいとされている食べ物紹介します。

●目によい栄養 ABC

ビタミンA→目の粘膜を強くする
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。
◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



～子どもの視力～



視力は生後1か月くらいから急速に発達し、
1歳で0.2、 2歳で0.5、
3歳で0.6 5歳ごろに8割の子が1.0に達します。6～8歳で視力の発達は完了して、大人と同じくらい見えるようになります。

※あくまで発達の目安で、個人差があります

スポーツの秋！運動は子どもにどんな影響を与えるの！？

- ① 「我慢強さ、やる気、社交性」が育つ
- ② クリエイティブな脳が育つ
- ③ 姿勢と保つ能力
- ④ 感情とコントロールできるようになる



※日々の運動は大切ですね。お子さんと健康的に楽しみながらスポーツの基礎を作れるといいですね