



ほけんだより 10月号



令和5年10月2日
みずき保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

10月10日は「目の愛護デー」。目の健康に関わるメディアとの付き合い方を見直して見ましょう。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。しかし、無制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。「あの木のと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！



連続スマホ 15分まで

連続テレビ 30分まで

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を紹介します。

●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

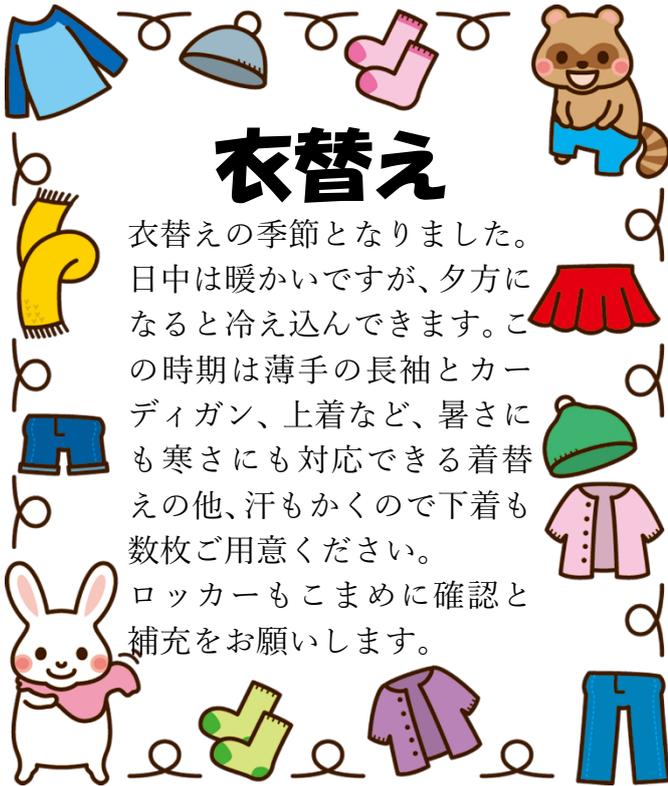
◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ



衣替え

衣替えの季節となりました。日中は暖かいです。夕方になると冷え込んできます。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できる着替えの他、汗もかくので下着も数枚ご用意ください。

ロッカーもこまめに確認と補充をお願いします。



検診のお知らせ

10月24日(火) 内科検診
担当医：天野内科クリニック

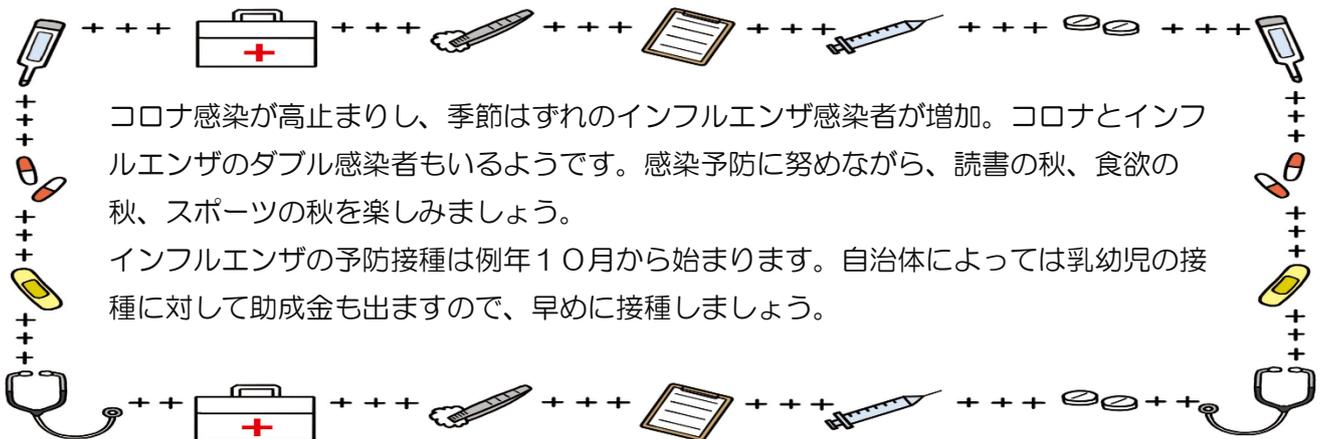
注意事項

- * 内科検診当日は、お腹の出しやすい服を着てきてください。
- * 検診日にお休みの場合は、担当医院まで後日に直接行っていただくことになります。
- * 服や下着には必ず名前を明記してください。



コロナ感染が高止まりし、季節はずれのインフルエンザ感染者が増加。コロナとインフルエンザのダブル感染者もいるようです。感染予防に努めながら、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋を楽しみましょう。

インフルエンザの予防接種は例年10月から始まります。自治体によっては乳幼児の接種に対して助成金も出ますので、早めに接種しましょう。



虫除け対策

子どもは皮膚の抵抗力が弱いので、虫刺されが原因で、とびひなどの皮膚病になってしまうことがあります。網戸に虫除けスプレーをしたり、虫の嫌う香りのローズマリーの鉢を置いたり、虫除けパッチやリストバンドを身に付けさせるなど、ご家庭でも簡単にできる虫除け対策を行いましょう。また、外出時や登園前に虫除け(スプレータイプやウェットティッシュタイプなど)を行うのも効果的です。

