



# ほけんだより 10月号



令和3年10月1日  
すくすくどろんこの会  
かぐろ杜の保育園  
統括看護師：山口 友恵  
看護師：大江 温子

現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節。秋晴れの日には、外遊びで十分体を動かしましょう。10月10日は「目の愛護デー」です。子どもたちの目のために、ご家族でテレビやスマホはお休みの日を設定してみてください。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

### 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 つけばなしは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。連続して見続けられないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。



成長するにつれて、スマホやタブレットなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれと付き合うことが、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」が動画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学会が報告し、どう付き合うか、6つのアドバイスを出しています。

参考にしてみてください。

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目を見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

### 正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同程度(視力1.0)まで見えるようになります。幼い頃から外で様々なものを見たり、遠くを見たりする経験を積み、視力も育ててあげましょう。

## インフルエンザの予防接種が始まりました

### 2回の接種が必要

小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

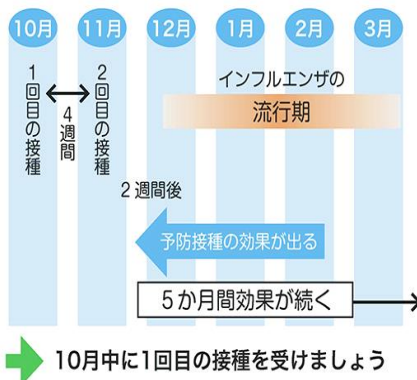
### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。

ワクチン接種により発症しにくしたり重症化を防いだりすることができます。保育園は集団生活の場で流行もしやすいので、できるだけ接種にご協力くださいますようお願いいたします。



※アレルギーのあるお子さんは、接種について医師とご相談ください。

## 後期内科健診

10月14日(木) 14:00~

### 視力検査 らいおん組対象

10月14日(木) 発育測定後  
事前練習を行ってから、14日に検査します。就学時健診の練習も兼ねています。



### 衣替えの季節です

- ・暑さ寒さに対応できるよう、半袖・薄手の長袖の両方をご用意ください。汗もかきますので肌着の予備もお願いします。
- ・サイズ、記名を確認してください。
- ・ひも付き、フードのある服は事故防止のため、園では着用できません。

