



令和4年10月1日
 すくすくどろんこの会
 もばら空と杜のこども園
 統括看護師：山口 友恵
 看護師：齋藤 真由美
 木曾 瞳

ほけんだより10月号

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。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできますが、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

子どもの視力は日々発達していて、視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。成長するにつれて、スマホ・タブレット・ゲーム等の視聴時間が長くなりがちです。同じ姿勢で同じ距離の物を見続けることは、視力低下につながります。次のアドバイスを参考にしてみてください。

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。連続して見続けないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



こんなサインに注意



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。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザの予防接種シーズンになりました。インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状は軽くすむことが多いです。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。なお、アレルギーのあるお子さんは、医師とご相談ください。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、一日を元気に過ごすためのスイッチがはまります。元気に過ごすために、毎朝、元気スイッチをいれてあげてください。



