



令和4年10月1日  
 すくすくどろんこの会  
 よしかわ社の保育園  
 統括看護師：山口 友恵  
 看護師：小薬 智子

# 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されています。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。



### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



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。



### 《手洗い指導について》

10月中旬に、  
 こぐま・きりん・ぱんだ・らいおん組の手洗い指導を行います。  
 日程はホワイトボードにてお知らせいたします。

### 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。  
**※ワクチン接種した際は、担任もしくは看護師に接種日をお知らせください。**

### 《内科健診のお知らせ》

**※11月です！！**  
 11月10日(木)12:30～  
 全園児対象  
 お休みがないよう調節をお願いします。  
 ※お休みされますと、園医にて健診をうけていただきます。その際、**文書料等で料金が発生する事をご了承下さい。**

衣服調節のお願い  
 朝晩、気温が下がる日がでてきましたね。  
 日中は、気温が上がる日もあり、また保育室内は暖かいため、半袖の登園もしくは半袖の着替えの準備をお願いします。登降園時は、上着での調節にご協力下さい。上着は、フード付きの物は避けて下さい。

