



ほけんだより

こくふ子ども園
H29年度10月



子どもの歯を守りましょう

きれいで丈夫な永久歯のために、乳幼児期の歯を健康に保つことはとても重要です。大切な歯をむし歯から守るためにも、しっかりサポートしてあげましょう。

規則正しい生活習慣



栄養バランスのよい食事

食べたらかみかき習慣



暑かった夏が終わり、朝夕の涼しい風に秋を感じるようになりました。季節の変わり目は、夏の疲れや気温の変化により体調を崩しやすい時期でもあります。体調管理に気をつけ、睡眠・栄養・休息をしっかりとり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

目をたいせつに

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。現代では大人も子どももテレビやパソコン、スマートフォンなど、近いところを長時間見続けることによって、目が疲れる生活になってきています。

時間を決める、テレビは離れてみるなどルールを決めたり、自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せるなど、目の健康とメディアとのかかわりを考え大事な子ども達の視力を育てていきましょう。テレビやゲームはお休みにして、親子で絵本タイムもいいですね。

★気になることはありませんか？★

心配なことがあれば、早めに受診し、調べてもらいましょう

- 片目や、頭を傾けて見る
- テレビや本に近づいて見る
- 目を細めて見る
- 充血している
- 目やに、涙が多い

動きやすい服装で

肌寒くなってくると、つつい子どもに厚着をさせたくくなりますね。厚着になると汗をかいて体が冷えたり、体を動かしにくくなり転倒などケガの原因を作ることにもなります。本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣をつけておけば、自律神経が整い、体温調節機能も高まり、抵抗力が強くなって風邪をひきにくい体になります。

登園・降園時の肌寒い時間帯には上着を着るなどして、上手に調節をしていきましょう。



足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい大きめの靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになったり、転びやすくなったりもします。また、クロックスなどのサンダルは露出が多く、外遊びには危険がいっぱいです。

ケガをしないためにも、大切な足を守ってくれる靴を選んであげましょう。



歯科検診の結果から、3歳を過ぎるとむし歯が増えてくる傾向にあるようです。甘いお菓子やジュース、子ども任せの歯みがきなど、むし歯が増える環境が整わないように生活習慣の見直しも大切です。

むし歯を放っておくと永久歯に影響がでる場合があります。むし歯は放っておいても治りません。歯科検診でむし歯があった場合、早めに受診しましょう。

インフルエンザの予防接種

予防接種をすることで、発症しても軽く済んだり、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果が期待されます。

ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかるので、12月の流行期に入る前までには2回目の接種を受けるようにしましょう。子どもの健康を守るためにも、大人も接種することをお勧めします。

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまでで、医師の登園許可が出てからの登園となります。登園には、医師の意見書が必要です。



秋冬のスキンケア

秋になり空気が乾燥してきました。乾燥に弱い子どもの肌は、放っておくとカサカサになり、かゆみが出てかきむしってしまいます。デリケートな肌を守るためにもこまめに、ていねいにケアをしてあげましょう。

○たっぷり保湿…保湿剤はお風呂上りの、肌に湿り気があるうちに使うと、水分が閉じ込められるので効果的です。

○清潔を保つ……お風呂ではこすらず、せっけんを泡立ててやさしく洗いましょう。

○刺激を少なく…直接肌にふれる衣類は綿素材がおすすめです。ポリエステルなどの合成繊維は、静電気を起こしやすいため皮膚を刺激してかゆみのもとになります。

(「園現場のための子どもの病気ガイドブック」、「ほけんだより12か月」より一部引用、編集)