

# ほけんだより



暑かった夏が終わり、秋の風を感じるようになりました。爽やかな秋で食も進む季節ですが、一方で季節の変わり目を迎え、夏の疲れや気温の急激な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・休息をしっかりととり、元気いっぱい楽しい秋を満喫しましょう。

## ～衣服の調節で快適に～

肌寒くなってくると、ついつい子どもに厚着をさせたいくなりますが、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、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。

### 肌着を着ましょう

肌着には、保温・吸湿の働きがある素材を選びましょう。古くなってくると、薄くなったりして保温力が低下してくるので気をつけましょう。Tシャツだとゴワゴワして、肌着より動きにくいことがあるかもしれません。



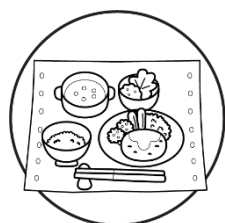
### 薄手の重ね着を

重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、暖かくなります。厚手の服を着込むより動きやすくして機能的です。ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものの方がいいですね。

## 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

### 食べたらみがく習慣



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。

乳歯の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。

## インフルエンザ予防接種のシーズンが近づいてきました

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。



## 非常用品・救急用品を点検しましょう

年に一度はご家庭の非常用品・救急用品をチェックしてみましょう。古いものは処分し、新しいものを補充しましょう。

また、家の中にも事故やケガを招く危険なものがたくさんあります。事故を防ぐためにも確認をしてみましょう。

☆子どもの手の届くところに危険なものを置かない

- ・薬、タバコ、ライター、ボット、刃物、子どもが飲み込みそうな大きさのものなど
- ・テーブルクロスやコード類など、ひっぱりやすいもの

☆踏み台になるものは窓のそばやベランダに置かない

☆コンセントなどはいたずらできないようにする

☆浴室には一人で勝手に入れないようにする

☆玄関や窓の鍵は、子どもが一人で開けられないようにする



## 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、近い画面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。時には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。

### ☆片目の視力チェック法☆

片目だけが見えにくい状態は、見つけにくいものです。あそび感覚で、さりげなくチェックしてみましょう。子どもの背後から手を回して片方ずつ目を隠し、両方とも同じように見えるか、確認してみましょう。

