

# ほけんだより10月

令和5年10月 石畑保育園

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だったことや、「栗（九里）より（四里）おいしい」ので、九十四=十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食事に取り入れてみましょう。

## 10月の保健行事

- 10月3日（火）0歳児健診
- 発育測定予定日

ひよこ（3日）あひる（16日）  
りす（13日）うさぎ（16日）  
ばんだ（19日）きりん（19日）

★発育測定日は、都合により変更になります。ご承知ください。

## 10月3日（火）12時30分～

園医の栗原先生（栗原医院）による全園児健康診断を行います。着脱のしやすい服装でお願いします。また、衣類には、お名前をつけてください。健康診断の結果、詳しい検査や治療が必要な場合には、お知らせします。

お子さまの健康・発育について質問がありましたら、担任または看護師までお知らせください。

# 健康診断



## インフルエンザ予防接種が始まります

ニュースなどでご存じの通り、季節外れのインフルエンザが例年より2か月ほど早い流行と言われ、規模も大きくなる恐れを指摘されています。（前年比1.4倍 厚生労働省）すでに各地で休校も出ています。この3年、コロナ禍で免疫がない人の増加やマスク着用基準の緩和などが要因とされています。

### インフルエンザ予防接種Q&A

- Q** いつ受ければいいの？  
**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。
- Q** どうして毎年受けるの？  
**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。
- Q** どれくらい効果があるの？  
**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。



## 10月10日は目の愛護デー

～目を大切にしましょう～

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、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」がテレビなどを長時間視聴することが、言語や社会性の発達の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- 2歳以下の子どもには、長時間見せないようにしましょう  
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ります
- つけっぱなしはNG！見たら消しましょう
- 乳幼児に一人で見せないようにしましょう  
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切！
- 授乳中、食事中は消しましょう
- 乳幼児にも、つき合い方を教えましょう  
見終わったら消す、連続して見続けないように！
- 子ども部屋に視聴機器を置かないようにしましょう



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見るのが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」というのもうまくいきません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など具体的に声をかけてみましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見ていたりすると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



連続スマホ15分まで

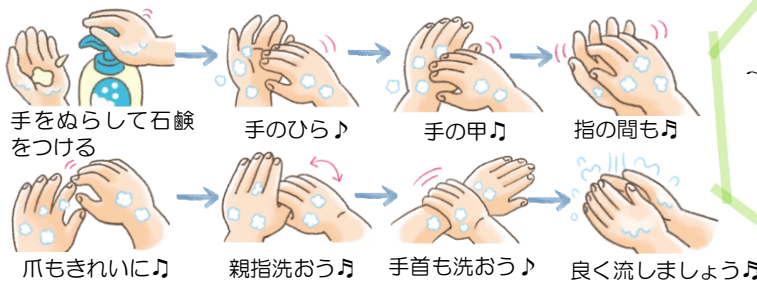
連続テレビ30分まで

## 10月15日は世界手洗いの日

日本では誰もが簡単に出来る事ですが、世界では手洗いが出来ず命をなくす子どもがたくさんいます。自分の体を病気から守るシンプルな方法のひとつとして石鹸を使った正しい手洗いを広めるため、2008年にユニセフが決めました。

園では子どもたちと「手洗いのうた」を歌いながら健康に、楽しく手洗いをしています。ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、石鹸をしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

### 手を洗ってウイルスを洗い流しましょう！



石畑保育園

### 「手洗いの歌」

～きらきら星のメロディーにのせて～

手のひら 手の甲  
指の間も 爪もきれいに  
親指洗おう 手首も洗おう  
よく流しましょう

Jun