



# ほけんだより 10月号



令和5年10月  
恋ヶ窪保育園

少しずつ風が涼しくなり、秋の空気を感じるようになってきました。運動会に向けて、子どもたちは一生懸命練習に励んでいます。頑張るからこそけがをしてしまうこともありますので、そんなときは「痛かったね、よく頑張ったね」と声をかけていただければと思います。たくさん体を動かし、風邪に負けない身体をつくっていきましょう。

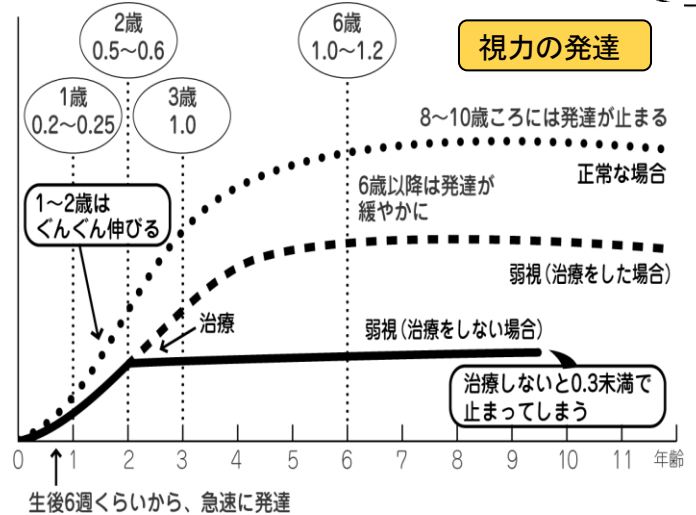
## 視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの 1.0 くらいになるのは、就学前 6 歳頃。乳幼児期にものを見る刺激を受け、急激に視力は発達しますが、ピーク時を過ぎ、8~10 歳にはほぼ止まります。

### 【早期治療が小児眼科治療のキーポイント】

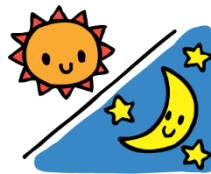
「弱視」の子どもは 50 人に 1 人いるといわれています。弱視は子どもに自覚症状がないため普段の生活の中で見つけるのは難しく、3 歳児健診の視力検査でも見逃されることがあります。早めの治療が大切なので、普段の生活で気になったときや、視力検査で値が低い時は早めに眼科を受診しましょう。10 月に 3~5 歳児クラスで視力検査をします。

## 10月10日は目の愛護デー



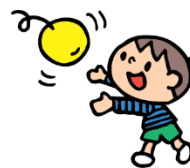
## 「見る力を育てるポイント」

☆明るさ・暗さのメリハリのある生活を



\* 日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

☆広い空間で体と目を動かす・遠くのものを見つめる機会を



\* 目を休ませ、疲れをとるとともに、様々な刺激が目の発達を促します。

☆テレビやゲームは時間を決めて



\* テレビは正面から見ましょう。いつも定位置で横目で見ている場合、左右差が出ることも！

\* 携帯ゲームや、最近ではおうちの方のスマートフォンなどのゲームで遊んでいるの視力低下も多くなっています。

\* 途中で5秒ほど遠くを見る時間を作ると、目を休めることができます。

## こんな症状があったら要注意！

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものを見ようとする
- 片目をよくつぶる
- テレビなど、極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる
- ものによくぶつかったり、転んだりする

### 早期発見・早期治療を！

気になる症状があったら、早期に眼科受診し適切な治療を受けることが、良い結果につながります。普段からお子さんの表情・仕草には注意してみるようにしましょう。

# うんちのはなし

8月末にばんび・きりん組でうんちの話をしました。

うんちを見ると身体の健康状態わかります。子どもたちには「うんちが出た時はどんなうんちだったかおうちの人に教えてね。」と伝えたので、保護者の皆さんにも子どもたちのうんちを気にかけていただければと思います。

## おみずうんち

お腹が風邪をひいていたり、ストレスが溜まっていたりするときに出るよ



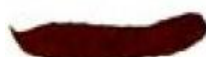
## どろどろうんち

お腹が風邪を引いていたり、食べるときによく噛まなかったときに出るよ



## ばななうんち

体が元気いっぱいとき、野菜をきちんと食べて、早寝早起きをするときに出るよ



## かちかちうんち ころころうんち

うんちをがまんしたり、野菜を食べなかったり、水をあまり飲まなかったりすると出るよ



## いいうんちは「ばななうんち」

ばななうんちにするための3つの約束は・・・

- 1、好き嫌いをしないでなんでも食べる
- 2、外でいっぱい遊ぶ
- 3、うんちをしたくなったら我慢しないでトイレに行く

水や泥っぽいうんちは風邪や疲れのサイン。硬いうんちのときは3つの約束を守れているか振り返ってみましょう。生活習慣に気を付けていても便秘になりやすいお子さんはいます。便秘は繰り返すことで悪循環が作られ、悪化すると健康を損ねてしまうので、気づいたら早めに病院で相談するといいですね。

## 薄着で元気！薄着の習慣は秋からスタートしよう！



薄着でいると、冷たい外気が刺激となって自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれます。また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。肌寒くなってくるとつい子どもに厚着をさせたいくなりますが、丈夫な皮膚を作っていくためにも薄着を心がけていきましょう。

### 衣服の選び方のポイント

#### 薄手の重ね着で調整しよう

厚手の服を1枚着るより、薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温まります。



#### 着脱しやすいものを選ぼう

ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

#### 下着を着よう

保温性・保湿性を考えると、綿100%で半そでのものの方がいいですね。

#### 大人より1枚少なく

子どもは体温が高く、汗もかきやすいので1枚少なく着せましょう。