



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・休息をしっかりととり、元気いっぱい秋を満喫しましょう。

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。懐中電灯やラジオなども、ちゃんと使えるのか試してみましょう。もしもの時に慌てないように家族みんなで確認できるといいですね。また、災害時の避難場所や避難ルートなども確認しておきたいですね。

災害ではなくても、家の外にはもちろん、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。ベランダや窓からの転落事故もニュースで見かけることもあります。事前に事故を防ぐためにも今一度、確認をしてみましょう。

大切な目を守りましょう

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ゲーム、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大人がお手本になって、大事な子ども達の視力を育てていきましょう。目を傷つけないためにも、前髪は目にかからないよう気をつけていきましょう。

☆片目の視力チェック法

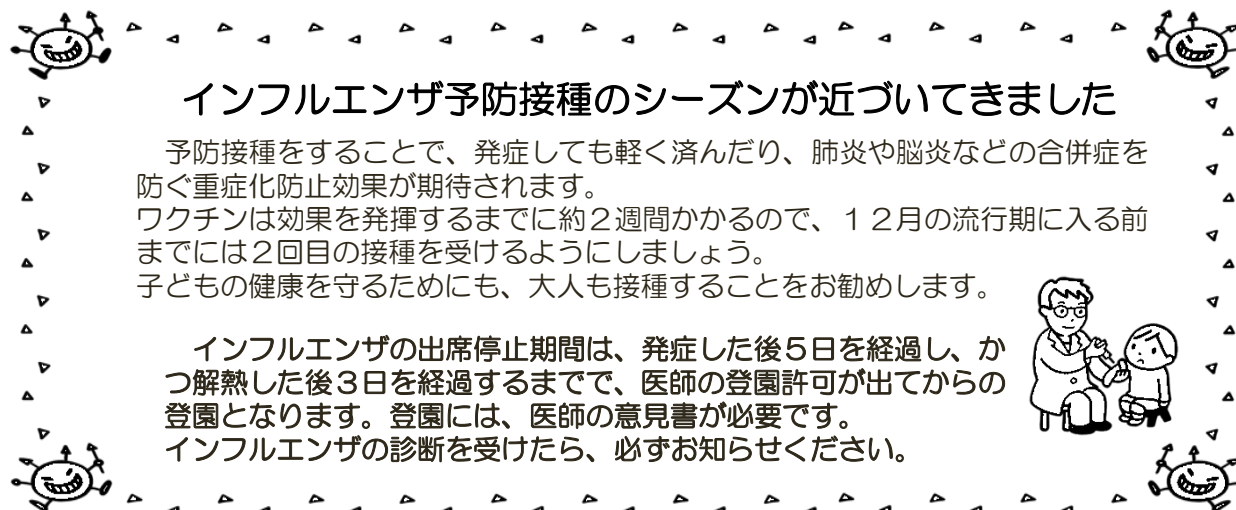
片目だけが見えにくい状態は、見つけにくいものです。あそび感覚で、さりげなくチェックしてみましょう。子どもの背後から手を回して片方ずつ目を隠し、両方とも同じように見えるか、確認してみましょう。

☆気になることはありませんか？

- 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



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



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。インフルエンザの診断を受けたら、必ずお知らせください。



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。

動きやすい服装で

肌寒くなってくると、つい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きましょう。服装も半袖・半ズボンから長袖・長ズボンになっていきますね。服の袖やズボンの裾が長すぎないか確認しておきましょう。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。



スキンケアでしっとり

気温が低くなると空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

- 体はやさしく洗いましょう…体をゴシゴシ洗うと皮膚のバリアまで洗い落としてしまいます。
- 保湿しましょう……………保湿剤は大人の手で温めて。ひざの裏、ひじの内側も忘れずに。
- 綿のパジャマを……………化繊は乾きやすい反面、水分を保つ働きが弱く乾燥しやすいです。

肌が乾燥すると、かゆくなってかきむしったり、機嫌も悪くなります。スキンケアでところどころでもしっとりしましょう。



(「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)