

# ほけんだより 10月



2018/10/1 厚生館保育園

10月は待ちに待った子ども達の運動会！！リレーや荒馬の練習する子ども達の歓声が響いています。今から楽しみです。

日ごとに秋らしくなってきました。朝晩は肌寒い時もありますが、すぐ厚着をさせるのではなく肌着や薄手の上着で調節するようにしましょう。

10月10日は

目の愛護デー

目覚しく視力の発達する 0～6 歳くらいまでの間は、子どもの目のために特に大切な時期です。

しかし、子ども自身は目の異常がわかりません。周りの大人がサインに気づいて、なるべく早く専門医に繋げる事が重大です。

## よく見えないサインかも？

☆ものを見るとき

●極端に顔を近づける



●顔を傾けて見る



●片方または両方の目を細める



## ☆見た目

●寄り目になっている  
目の方向がずれている



●眼球が振動している



●目の色が濁っている



## ☆動作など

●反応が鈍い



●集中力がなく、飽きっぽい



※3 才になると視力検査ができるようになってきて、ほぼ正確に視力が分かるようになります。正常なら、3才を過ぎるとほぼ 1.0 の視力がありますが、検査に慣れていないことが多いので、0.7 位でも正常と判断します。

### 気をつけたい子どもの弱視



視力が途中で、斜視や屈折異常など何らかの異状によって発達が妨げられると、見たものを脳に伝える回路の成長が未発達のまま止まってしまう。これが「弱視」です。  
弱視は早期発見、早期治療が鍵。大きくなってからでは治療が間に合わないこともあります。

### 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、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、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体の慣れるというわけです。また、薄着は運動機能の発達を促すともいわれています。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。風邪に負けず元気に体を動かして遊べる子どもでいられるよう薄着を習慣付けましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒い時は薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- お腹と背中が出ないようにする

#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」

大人が長袖を着ようと思った時、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着をする時、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然に薄着が習慣付けられます。

#### 9月の感染症

手足口病：1名 RSウイルス：4名 水痘：2名

水痘（水ぼうそう）の潜伏期間は 14 日～16 日です。空気感染なので感染力は強く、14 日ないし 16 日で発症する可能性はあります。今回、ワクチンを2回接種しているお子さんが感染しました。予防接種をしているからと油断はできませんのでお子さんの体調に注意しましょう。

#### ・・・10月保健行事

5日（金）地域身体測定

12,19,26日（金）地域ベビーマッサージ

9日（火）身体測定（2～5才児）

11日（木）身体測定（0,1児）

15日（月）地域・0才児健診