



ほけんだより



令和5年10月1日 あいあい浜寺中央こども園

ようやく暑さもおさまり、過ごしやすい季節になりました。朝夕はグッと冷え込む日もあり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、衣服の調整などをして、体調管理には十分気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デー

ちいさな子どもは「見る力」も育ち盛り



赤ちゃんの目は、生後すぐは、ぼんやりとしか見えていませんが、その後1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0）まで見えるようになります。見る力（視力）はゆるやかに発達し、6歳頃には大人の同程度になります。

見る力は目から情報を取り入れ、脳で処理をすることを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

こんなサインに注意

◎頭を傾げる ◎目を細める ◎片目をつぶって見る ◎横目で見ると ◎片方の焦点が合わない
子どもは症状をうまく表現できません。いつもと違う様子がないか注意してみてください。

前髪が長いと目に影響が…

まわりがよく見えなかったり、髪の毛の先が目に入ったりします。

髪の毛が気になってこすったりすると、ばい菌が入りやすいです。目に入らないようにしましょう。



テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

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、無制限にそれらと付き合うことが、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。「乳幼児」では言葉の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告しています。

家族でルールを決めましょう

スマホやタブレット、テレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使い過ぎるとルールを守る意識が持てません。大人がまずお見本を！

※3・4・5歳児クラスは、10月視力検査を実施します。詳細は、別途お手紙を配布します。

感染症に気を付けよう

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気を付けたい感染症。風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎など…まだ油断ができない新型コロナウイルス感染症も怖いですね。これらの予防には、うがいと手洗いが基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作りましょう。

★手洗い・うがい

帰宅後や食事前は手を洗い・うがいをしましょう

★咳エチケット

咳やくしゃみなどを手で押さえると、その手で触ったところから感染する事があるのでマスク着用を行いましょう。



9月感染症発生状況

- *インフルエンザA・・・2名
- *咽頭結膜熱・・・6名
- *ヘルパンギーナ・・・1名
- *新型コロナ・・・3名
- *ヒトメタニューモ・・・1名

身体計測・・・17日(火)乳児
・・・16日(月)幼児

※内科検診・・・6日(金)10時～
みきたクリニック宮下医師による診察です。