



ほけんだより



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

薄着で元気!

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、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達をうながすともいわれます。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ね。風邪に負けず、元気に体を動かして遊べる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

▶インフルエンザワクチンの予防が始まります

季節性インフルエンザのワクチン接種は例年10月から開始となります。インフルエンザワクチンは免疫をつけ、死亡者や重症者の発生をできる限り減らすことを目的に接種するものです。

●市内の小児科の先生からの情報●

- ・最近、気管支炎気味に痰がらみの咳・痰がきれないヒューヒュー・ゼイゼイの症状が見られるお子さんが多いそうです。(喘息、気管支炎っぽい)
- ・当園でも鼻水・咳から発熱がみられ、咳が長引くお子さんが増えてきています。
- ・鼻水・咳が見られる場合は早めに受診するようにしましょう。また、早く、しっかり治すためにお休みの日はゆっくり体を休めましょう。



全園児健診のお知らせ

健診にあたり、先生に質問等がある方は事前に担任までお知らせください。

0.2.4歳・・・ 10/5(火)PM

1.3.5歳・・・ 10/12(火)PM

刷掃指導・歯科健診(2回目)中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行につき、来年1月に予定していた、2回目の歯みがき指導及び歯科健診は中止となりました。

9月の感染症(健康状況)

視力測定のお知らせ



10/14(木)AM



10/21(木)AM



10/20(水)AM



天候や都合により急に変更になる場合もあります。その際は黒板に掲示いたします。

・RSウイルス感染症

・・・1名

・はやり目・・・1名

・とびひ・・・1名

・発熱・・・20名

・咳・鼻水・・・18名

・下痢・・・2名

・嘔吐・・・2名

★幼児と肥満★

乳児肥満の多くは幼児期には自然に解消していく生理的な肥満であり、将来の肥満との関連は少ないですが、幼児肥満は学童肥満、思春期肥満と関連し、さらにその後の成人肥満へとつながっていきます。

幼児期は食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成され身につく時期であり、2歳以降ではその生活習慣の獲得はすでに始まっています。この時期に健康的な生活習慣を身につけることはその後の肥満予防においてとても重要です。



子どもの生活習慣の調査からは、朝食を欠食する子どもは3歳で、すでに就寝時間が遅い、睡眠時間が短い、夜食頻度が多い、テレビ視聴時間が長いなどの肥満形成につながる生活習慣との関連が報告されています。

「幼児肥満ガイド」より抜粋 http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_7.pdf



【肥満予防のためには・・・】

- 夜更かしをせず、睡眠時間を十分に取る
- 朝食をきちんと食べる
- 野菜を食べるようにする
- 食事は薄味にする
- 間食は時間と量を決めて取りすぎないようにする
- 清涼飲料水の摂取はできるだけ避ける
- 牛乳の摂取は1日200ml程度とする
- テレビやDVDの視聴時間などのスクリーンタイムをできるだけ短くし、体を使った遊びを心がける

よくかむと いいことが いっぱい

かむ回数が増えるとだ液が増え、あごの筋肉が発達し良いことはかり！口の健康だけでなく、体全体の健康に関わってきます。1口30回を目指しましょう。

- ①肥満を予防・・・よく噛んでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます。
- ②脳が活発に・・・脳への血流が増えるので、脳の動きが活発になります。
- ③歯の病気を予防・・・噛むとだ液が良く出ます。だ液が虫歯や歯周病を防ぎます。
- ④胃腸の働き・・・食べ物をよく噛んで、だ液と混ぜ合わせると消化がよくなります。



●スマホ等との上手なつきあい方●

Q) 子どもがぐずった時など、最後の手段としてスマホを見せることがあります。小さい子どもにスマホやタブレットを見せる時、目に負担をかけないように上手なつきあい方はありますか？

A) 大事なものは距離と見せる時間です。

スマホはテレビに比べ、見る距離が近く、目は遠くのものを見るより近くの物を見る方が緊張し疲れやすくなるのです。つまり、「子供にスマホを見せる時は30cm以上は離すこと」「見せる時間はテレビも連続で30分程度が目安」「スマホの場合は、見る距離が近く画面が小さいので15分程度に抑えた方がいい」でしょう。もうひとつ大事なことは、「親がきちんと管理すること」。

子どもは大人と違い、“目が疲れた” “ぼやける” といった症状に気づきにくいので、渡しっぱなしにせず、必ず親が使う時間やスマホとの距離に気を配ることが大切です。周りが暗いところや車やベビーカーなど揺れ動いている状況の時には見せないようにしましょう。

スマホ等を使った後は、どんな年齢のお子さんでも、遠くを見たり、体を動かしたり、外で遊んだりいろいろなものを見て目を動かしてあげるとよいと思います。

