

10月のほけんたより



運動会が近づいてきました。子ども達も元気いっぱい運動会の取り組みを行っています。秋は季節の変わり目でもあるので、暑さにも寒さにも対応できる着替えのご用意をお願い致します。

9月の健康状況

発熱・・・・・・・・・・17名
咳、鼻水・・・・・・・・4名
嘔吐・下痢・・・・・・・・4名
手足口病・・・・・・・・34名
ヘルパンギーナ・・・1名
溶連菌・・・・・・4名



朝のご連絡について

朝、子どもの様子に「あれ？いつもと違う？」と感じたら、朝の登園時にお知らせください。連絡帳やメッセージをご利用いただいても大丈夫です。例えば、寝起きがいつもより悪い、食欲がない、いつもよりトイレが長い、機嫌が悪い、元気がない…といった様子があれば園でも気を付けて様子を見ることが出来ます。

看護師は8:30～の勤務になりますので、体調面に関するご連絡は8:30以降にいただくとスムーズに対応することができます。

よろしくお願いいたします。

秋は薄着の服装で

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

「大人より1枚少なめ」を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行ってくださいね。

秋の食材は・・・

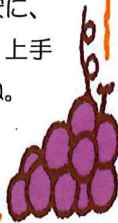


「柿」

「柿が赤くなれば医者が青くなる」とのことわざがあるほど栄養豊富な柿。柿1個で1日分のビタミンCを補えることができ、βカロテンはミカン1個分、ポリフェノールはブドウの約5倍相当あり、こうした栄養素の強い抗酸化作用によって体調を整えてくれます。

「さつまいも」

抗酸化作用のビタミンC、細胞の老化防止のビタミンE、むくみ改善のカリウム、食物繊維もたくさん含まれています。サツマイモのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、甘みを出すために低温でゆっくり加熱ができます。また、サツマイモの栄養は、皮や皮と実の間に多く含まれているので、皮ごと食べても効果的です。



10月10日



目の愛護デー

10月10日「目の愛護デー」

幼児期は視力が発達する大切な時期です。この時期に、テレビやタブレットを見過ぎたり、ゲームをやり過ぎたりすることは、視力の発達を阻害する原因になってしまいます。「目の愛護デー」を機に、家庭で視力を守る為に、①離れて見ること ②時間を決めること ③姿勢を正して見ることに気をつけて過ごしましょう。

見る力の発達について

抱っこしている人の顔がぼんやり見える



時期 生後3ヶ月

視力 0.01~0.02

動くものを目で追う



時期 生後6ヶ月

視力 0.04~0.08

行動範囲が広がるにつれて「見る」働きが発達する



時期 1歳

視力 0.2~0.25



時期 3歳

視力 1.0以上



時期 6歳

視力 1.0~1.2

日々発達しているこどもの目

目はカメラと同じで網膜に像をうつしますが、それだけでは物は見えません。その像が視覚伝導路によって大脳に伝えられ、はじめて見ることが出来ます。視覚伝導路は生まれた時は未完成で、常に物を見て刺激を与えられることによって発達します。赤ちゃんは毎日、自然に物を見る訓練を積み重ねて、だんだん見えるようになるのです。



こんな時はお医者さんに相談しましょう

下記のような症状が続くときや、視力検査の結果が良くない場合は、斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは弱視が悪いことを自覚できないため、眼科医で一度相談してみましょう。

- 目を細めて見ている
- 片目をつむって見ている
- ボールなどを受け取ることが苦手
- 目をよくこする
- 目やにが増えた
- いつもまぶしそうにしている
- 頭を傾けたり横目で見たりする
- 目がよっている。目つきが悪い

