



# 10月のほけんだより

屋間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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、うがいや衣類の調節などをして、風邪を予防しましょう。

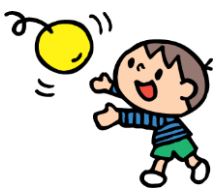


## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

生まれたばかりのときは 0.01 くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で 1.0 以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後に視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

### □明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



### □広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

### □いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くににあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



### □テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



## 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りくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなか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「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 10月は予防接種歴の調査月間です

0~3歳児クラスは健康ノートにある4~5歳児クラスは出席シールノートの2ページ目にある【予防接種の記録】を確認して下さい。お子さんが新たに受けた予防接種がありましたら実施年月日の追記をお願いします。

MR(麻疹・風疹)ワクチンのⅡ期接種は小学校就学前の1年間です。らいおん組のお子さんは確認しましょう。

