



# 10月ほけんだより

2022年10月1日  
晴見保育園



爽やかな季節です。朝晩と日中の気温差が大きい日もあります。半袖と長袖を使い分けるなど、上手く調節していきましょう。季節の変わり目、規則正しい生活リズムで寒さに向かう体力をつけていきましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

## 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、無制限にそれらとつきあうことが、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。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語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、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**
- 3 乳幼児に一人で見せない！**  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！**
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**  
見終わったら消すこと。連続して見続けられないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。**



### いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみませんが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



## 正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

### 前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



### 目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



### 目やにが多いときは 病院へ

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やに出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

## 吐いた！ しっかり消毒、ゴミは 密封して捨てましょう

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



水 1L

### 2 外から中心に 向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

#### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### 3 消毒した後、 水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

## お知らせ

0歳児健診：6日（木）9：30～

蜆虫検査：17日（月）朝が提出締切となります

