



10月ほけんだより

2023年10月1日

晴見保育園

日中は暑さが残っていますが、朝晩は涼しい秋の風を感じるようになってきました。1日の中で気温の差があるため、脱ぎ着しやすく調整できるような服装でお願いします。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。栄養豊富な秋の食べ物を食べ、たくさん遊び、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムで元気に過ごしましょう。



全園児健康診断

10月12日(木)

9:15~

体調不良以外は登園していただくようご協力ください



「あぶら」のとりすぎ

要注意

食欲おうせいは、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

□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あるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、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



インフルエンザの 予防接種が始まりました

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。インフルエンザが流行しています。早めに接種を受けましょう。

2回の接種が必要

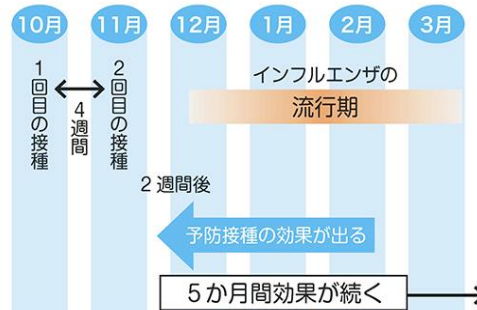
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいといわれています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



10月中旬に1回目の接種を受けましょう

お風呂での注意

子どもの皮膚はとてもデリケートです。大人が気持ちよく感じるお湯の温度でも、子どもには熱過ぎることがあります。また、熱過ぎるお湯に長時間浸かると、皮膚の表面の脂が洗い流されて肌が乾燥しやすくなり、かゆみの原因にもなります。38~40℃を目安としたぬるめの温度設定にしましょう。



しからなくて!

おねしょ

まとまってぐっすり寝るリズムが整うことで、尿をコントロールする脳が育ちます。

赤ちゃんは……



寝ているときも起きてるときも、同じようにおしっこが作られます。

成長すると……



抗利尿ホルモンが出るようにおしっこがつかれないようにする「抗利尿ホルモン」が出て、睡眠中につくられるおしっこが少なくなります。抗利尿ホルモンの量や増え方は個人差があります。

おねしょが続いても……

●夜起こさない
夜中に起こしてトイレに行かせるると睡眠のリズムが乱れてしまい、逆効果です。

●生活リズムを守る
睡眠時間を守ることで、抗利尿ホルモンの分泌が整い、十分に分泌されるようになります。

●夕食は早めに
食後は内臓の活動が活発になり、眠りが強くなります。夕食は寝る2時間前までにすませ、寝る前にしっかりおしっこをさせましょう。

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもがワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがあります。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3か月ごとに大きさをチェックしましょう。

