



ほけんだより

10月号



外で元気に
遊ぼう

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。体を動かすのによい季節ですね。愛星保育園の子どもたちは外遊びが好きな子が多く、目を輝かせて出かけていきます。幼い頃からの習慣が将来の身体を作るので、日々の生活を大切に ご家庭でもお散歩を楽しんでください。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方、目の使い方（電子機器の使用）が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・ テレビや絵本に近付いて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目遣いに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。保育園の着替えの補充もお願いします。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。咳や鼻水で風邪がうつるので、集団生活への配慮をお願いします。



予防接種



保育園は集団生活のため、残念ながら感染症にかかりやすい環境にあります。予防接種を受けて感染症にかかりにくい体を作りましょう。

以下にあげるものは健康カードに記載が少なく、受けているのが心配される予防接種です。

ゆり組・もも組 Hib・肺炎球菌・DPT-IPVの追加接種

つくし組・たんぽぽ組 日本脳炎

ひまわり組 麻疹・風疹(2回目)

10月からインフルエンザワクチン接種が始まりました。接種したら健康カードに記入してください。



新 新型コロナウイルス感染症流行の影響で、お子さんの予防接種や健診の参加を控えていませんか？

なぜ遅らせないほうがいい？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。健診も健康状態を確認する大切な機会。お子さんを守るためにきちんと受けましょう。



病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お 子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種をお願いします。











9月から10月の健康

気温差の大きい秋ですね。感染症名は付きませんが鼻水、咳が出ている子が多くクラスごとの流行を繰り返しています。体調が悪いときは食欲がなかったりイライラしたり悲しくなったりと、集団での生活が大変そうな子を見かけます。病児病後児保育の活用や親類の方などの手助けをお勧めします。親だけで子どもを育てるのは大変！沢山の人の手を借りて子どもの育ちを見守っていきましょう。

《主な病欠欠席理由》 突発性発疹・中耳炎・発熱・咳・鼻水・下痢



歯科コラム：甘いものについて



☆味覚の形成☆

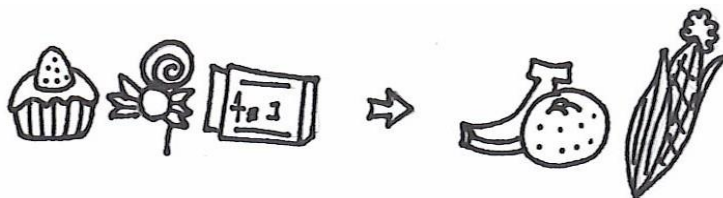
味覚は、3歳頃までに形成されると言われています。

子どもは、味の経験が少ないので、本能的に持っている甘さ嗜好が強いのです。そのため、この時期に甘さの強いものを常時食べているとどんどん甘さの濃い物が好きになってしまいます。しかし、過度の甘さ制限はストレスを与えます。その一方で与えすぎない、このバランスが大切です。

♪おやつのお砂糖量はスティックシュガー3本分まで♪

お砂糖3本分は、「おやつの楽しみ」と「良い歯にしたい」の両方を考えての砂糖量です。

◎甘いものだけがおやつではありません◎



《あまり好ましくないおやつ》

砂糖の量が多い

歯にくっつきやすい（キャラメルなど）

口の中にある時間が長い（飴など）

《好ましいおやつ》

天然の甘みで栄養もある

歯ごたえがありよく噛む



次回は、甘いものはどうして虫歯になりやすいか？です。