



ほけんだより

令和3年10月1日 西保育所



夏の暑さが少しずつ落ち着いてきましたが、まだまだ汗ばむ日もあり、水分補給もこまめに取りながら過ごしています。また、運動量も活発になり、広い庭を元気に駆け回り楽しんでいる子ども達です。しかし、季節の変わり目、体調を崩しやすい時期でもあります。咳や鼻水等の症状が少しずつ増えてきているので体調管理、気をつけましょう。

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歳頃にほぼ完成すると言われていいます。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方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様の視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいてみる
- ・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みるようにしてください。

▼マイコプラズマ肺炎▼

最初は、カゼと似た症状が現れ、1~2日遅れて咳が始め、1ヶ月くらいつこく続くのが特徴です。特に早期や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が続き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、風邪やインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



子どもの足について知っておきたい事

～発達時期の大切なお子さんの靴選びのご参考に～

☆子どもの足は成長ペースが早い

・予想以上に速い、子どもの足の成長。特に3歳くらいまでは非常に早いスピードで発達します。成長ペースが早いので、6ヶ月に一度、適正サイズかどうか確認することが大事。

☆子どもの足は個人差が大きい

・子どもによって足の指や足幅の大きさ、土踏まずの形成などは様々です。同じ歳で比較しても、合う靴のサイズは変わってきます。

0・1・2歳児

3・4・5歳児



つま先が広く、指先が広がる物



つま先に5mmほどのゆとりがある物

☆成長に合わせた靴の選び方が大事

・成長期の子どもの足は足が形成期間であるため、とても「やわらかい」状態にあります。足の形に合わない靴は、足の発達を阻害するだけでなく、膝や腰、内臓の動きにも影響してしまうことも。

- ・子どもが快適に動けることを考え、通気性、吸湿性の良い素材を選ぶ。
- ・重い靴は足の疲れなどの負担になるため、できるだけ軽いものを選ぶ。
- ・足の衛生上、汗からの雑菌の繁殖を防ぐため、こまめに洗うようにする。

食欲の秋だよ！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、カゼを引きにくい体づくりをしましょう。

- ・秋に収穫されるイモ類、キノコ類、根菜類は、食物繊維が豊富。食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満など生活習慣病の予防に役立つと言われています。
- ・青魚は、脂がのっている秋が旬。青魚には、中性脂肪が作られるのを抑制する「DHA」や血液をサラサラにして流れをスムーズにする「EPA」が含まれ、脳を活性化させる、体を整えるなどの働きがあります。

