10月 ほけんだより

令和６年10月１日　西保育所

日中はまだ暑い日もありますが、時折心地良い風が吹き秋ももうすぐ！と実感する今日この頃。園庭にはトンボやバッタ、コオロギなどの虫たちが寄ってきて、そんな虫たちを追いかけながら子ども達も元気いっぱい秋を探しています。また、10月に開催される運動会に向けての練習、一生懸命取り組んでいる子ども達です。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。そして、食欲の秋!!たくさん体を動かし、たくさん食べ、元気な体づくりをしましょう。

乳幼児にとって「よい靴を履く」ことは、成長・発達に大切です。

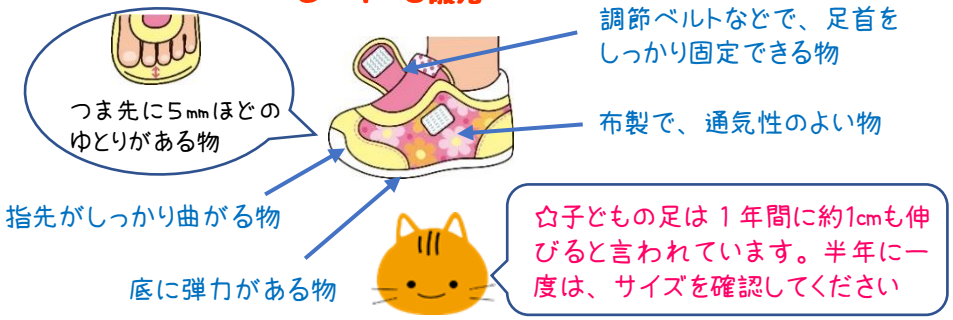
大人は合わない靴はとても我慢できませんが、子どもはあまり訴えないで我慢していることが少なくありません。すぐ成長するからと、つい合わない靴を履かせていませんか?靴があっていないと不自然な足の使い方、歩きかたのまま育つことになります。成長が著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。再度見直してみましょう。

☆お子さんの正しい靴選び☆

０・１・２歳児

☆骨がとってもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください

３・４・５歳児



☆子どもの足は１年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください

マイコプラズマ肺炎

最初は風邪と似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、１ヵ月くらいしつこく続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診しましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防できます。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。

10月10日は　目の愛護デー

ちゃんと見えているかな？

視力の発達にはタイムリミットが

赤ちゃんや就学前の子どもは、0.2程度の視力があれば、不便なく日常生活を送れるため、多くの保護者は子どもの視力不良や、片目の視力だけが弱いことに気づきにくいといわれています。しかし、視力が発達するのは６～８歳まで。その年齢まで見えにくい状態を放置しておくと、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。気になることがあれば３歳児健診を待たずに受診して、早期発見・早期治療をすることがとても重要です。

当てはまるものがあれば受診して！

- 物を見るとき、左右どちらかに頭を傾ける、顔を回す、あごを上げる（下げる）
- 片方の目（視線）が内側に寄っている
- 片方の目（視線）が外側に向いている
- 目を細めて見る
- 極端に近づいて見ようとする
- 上目づかい（下目づかい）で物を見る
- まぶたの形（大きさ）に左右差がある
- 屋外で異常にまぶしがる・いやがる
- 瞳の中央（奥の方）が白く光る