



社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
月津こども園
R8年10月号

保健だより

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。身体が冷えてしまわないように、下着や服の調節をしていただき体温の調整をしていきましょう。



インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種を受けると感染力の強いインフルエンザに感染しにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。今年は既に流行期に入っています。抗体ができるまでには約2週間かかるので、接種の予定されている方は早めの接種をお勧めします。他にも接種出来る時期が来ている予防接種がないか、母子手帳で確認をしてみませんか。



10月10日は目の愛護デー



10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は【目の愛護デー】です。テレビにスマートフォン、タブレットなどは生活する上で切り離せなくなっており、子どもも触れることが多くなっています。発達途上のこどもの目を守るために、目の健康について考えてみませんか。

明るい、暗いはわかるよ



0.8ぐらいまで見えるよ



大人と同じように見えるよ



◎視力の発達

生まれたばかりの赤ちゃんは明るさを感じるぐらいしか見えていませんが、パパやママなどが顔を近づけると輪郭でわかります。成長とともに視力は急速に発達していき、1才で0.2程度、3歳で0.8～1.0程度、6～8歳で大人と同じまで発達をしていきます。

◎いろいろなものを見せてあげましょう

いろいろな距離のものを見るのが見る力を育てます。子どもに「遠くを見て」といってもうまくいかないで「あの木の上の鳥を見て」など具体的に声をかけてあげましょう。



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から報告されています。



10/28(水)9:00～歯科健診があります。



子どもと大人 視野の大きさに違いがあります

前を向いた時の子どもの視野の大きさは、大人に比べ狭いです。そのため子どもは大人に比べ、物にぶつかりやすかったり転びやすかったりします。視野が狭いことから横からくる車がわかりにくく、事故につながってしまいがちなので大人が注意をしてあげることが大切です。

左右(水平)の場合

大人150°

子供90°



上下(垂直)の場合

子供70°

大人120°



健康教室をしました

ひまわり組では、プライベートゾーンについてのお話をしました。初めて聞く言葉もあり、少し難しい内容でしたが、「かっこいいお兄さん、お姉さんになるためのお約束」として、最後まで真剣に耳を傾ける姿が見られました。

自分を守ることは周りのお友達を守ることにもつながることや、進級に向けて意識していきたい行動について学びました。

健康教室の後には、トイレに入る前にドアをノックして中にお友達がいないか確認する姿が見られました。学んだことをすぐに行動に移そうとする姿に、子どもたちの成長を感じました。少しずつ自分や周りの人を大切にする気持ちが育ってきているひまわり組さんです。

