

# 10月のほけんだよ!

2021年10月1日  
ハレルヤ保育園

新しい感染防止対策へのご理解、ご協力、本当にありがとうございます。秋めいた気候になってきました。さわやかな天気の良い日は外でたくさん体を動かし、元気な体を作っていきたいですね。湿度も急に低くなり、皮膚も乾燥してきます。朝夕の保湿をお願いいたします。

## 10月の保健行事

内科検診 10月21日(木)  
検尿 10月20日(水)  
21日(予備日)

## 10月10日は「目の愛護デー」

### 子どもの目の健康

#### 子どもの目は発達中

生まれたばかりでは、明るい暗いかわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たり、おもちゃを見たりしながら徐々に視力が発達し、個人差はありますが、6歳くらいで大人と同じくらい見えるようになります。それまでがもっとも大切な時期であるため、目の異常を発見できる3歳児検診は重要です。

#### 目の健康に良い生活習慣

##### さまざまなものを見る機会をふやす

視力は、外界からの刺激をうけて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外(屋外)でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。



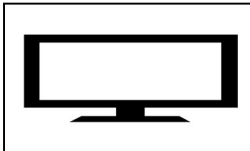
##### よい姿勢を保てるようにする

姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによりよい姿勢を身につけましょう。



##### テレビや電子機器、スマホの長時間利用は避ける

パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。



##### 視力を補うために必要であればメガネをかける

眼科で「メガネが必要」といわれたら、視力に合ったメガネをかけることが大切です。メガネをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。



#### インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザの予防接種の時期がきました。各医療機関では既に予約がはじまっているところもあります。感染予防の為に、お子様を含めかかりつけ医に家族全員で予約の確認をしておくと安心です。医療機関により接種費用は異なりますので、事前にご確認されることをお勧めします。

9月の感染症報告	
とびひ	2名
コロナ感染症	1名

## スマホより実体験で五感を育もう！

<p><b>味覚</b></p> 	<p><b>聴覚</b></p> 	<p><b>嗅覚</b></p> 
<p><b>触覚</b></p> 	<p><b>視覚</b></p> 	<p>幼児期にいろいろな食べ物を味わったり、鳥や虫の鳴き声を聞いたり、料理の匂いを嗅いだり、動物に触れたり、植物などを観察したりする体験が、五感を育むのに必要なのです。</p>

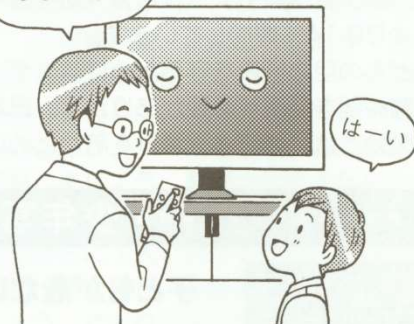
### 睡眠時間が奪われています！



ヒトは日中に活動する昼行性の動物です。夜に十分な睡眠をとることで、日中、元気に活動することができます。しかし、夜、寝る間際までスマホを見ていると大切な睡眠時間が奪われるだけでなく、ブルーライトの光によって、脳が休むことができません。また、子どもの睡眠を妨げることにつながります。寝室にスマホを持ち込まないようにしましょう。

### メディアの接触時間を決めておく

30分見たからテレビはおしまいね



メディアの使用時間を決めて、子どもと約束します。そして、睡眠や外遊びや親子での会話の時間などを、きちんと確保しておきましょう。また、脳や目への影響が心配されるので、幼児期はスマホなどの電子画面の映像に触れるのはひかえるようにします。

監修 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生