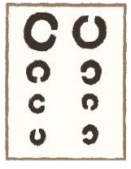
ほけんだより 10月号



2022.10．3　桜ヶ丘第一保育園

残暑が厳しい日もありますが、朝晩はすっかり涼しくなりましたね。それでも日中は陽がさすと暑いくらいの日もありますね。日中は半そで・半ズボンで過ごし自律神経に刺激を与え、風邪に 負けない体作りをしていきたいですね。朝晩など涼しい時は一枚羽織るようにし、上着で調整していきましょう。

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかとは硬くしっかりしていますか？
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

髪の毛についてのおねがい

今までもお知らせでお話はさせていただいていましたが、保育園ではお子さんの髪形については、お子さんで管理ができる長さにしていただいています。
髪の毛が長いお子さんは、朝登園時はゴムで縛っていただくようお願い致します。
また、ゴムに飾りがついていますと、ケガの原因になったり、飾りが外れた時に誤飲の原因にもなりますので、飾りのないものでお願い致します。
朝きれいに結んで登園された後、遊びや午睡で崩れた時は、できるだけ幼児のお子さんは自身で結び直せるようにご家庭でもご指導よろしくお願い致します。
たくさんのお子さんを見ていますので、安全管理上結び直すことができない場合がありますので、ご理解とご協力お願い致します。

10月10日は目の愛護デー　～目を大切に～

乳幼児の目は発達途中の大事な時期

生まれたばかりの時は0．01くらいだった視力は、生後6週頃よりぐんぐんと 発達します。5歳では1．0くらいとなり、その後発達の程度は緩やかになり、8～ 10歳くらいで完全に止まります。そのため乳幼児期になんらかのトラブルで視力 の発達がうまくいかなかった場合、その後の視力を伸ばすのはとても難しいです。日頃から子供の目の状態に注意し、目を細めたり、テレビに近づいて見る、横目で みる、必要以上にまぶしがる、などがあれば受診しましょう。

弱視とは・・・
眼鏡やコンタクトをしても視力が出ない眼のこと

子供の視力は個人差も大きいです。日内変動や緊張によっても見え方が変わってきます。しかし、弱視のお子さんは、早期に発見をし、治療を開始してあげることがとても大切です。
3歳児健診には視能訓練士もいますが、その時だけで発見するのは難しいこともあり、気になるところの経過を追っていくことが発見につながります。治療は3歳からでも間に合うことがあるので、相談してみましょう。
その他、小児の目の病気としては、鼻涙管閉塞があり目やにが出やすかったり、感染力が強いはやり目、文字が正常に見えないために起きる読み書き障害、色覚異常などもあります。
歯医者や耳鼻科、予防接種と同じで、眼科も年に一度の健診をお勧めします。お子さんの目についてご心配なことがあればいつでもお話しください。

インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が 軽くすむことが多いようです。ワクチン接種してから、2週間以上たたないと 効果が現れないため、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。毎年流行期は多少違います。体調が良い時に早めに打っておきましょう。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。