



ほけんだより 10月号



2019年10月2日(水) おひさま岡町保育園 分園

もうすぐ待ちに待った運動会です。子どもたちは毎日、竹馬、なわとび、運動会の練習を頑張っています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいなどの感染予防はもちろん、食事や睡眠を充実させ、免疫を維持し、みんなで元気に運動会を迎えましょう。

インフルエンザの予防接種をしましょう

毎年これからの時期インフルエンザに罹るお子さんがおられます。先月も豊中市・箕面市でインフルエンザ様の症状で学級閉鎖が出ています。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。通常大人は1シーズンで1回ですが、子どもの場合は2回接種が標準です。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12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。

インフルエンザの症状

- ・鼻水・咳・38度以上の発熱
(インフルエンザの型によっては微熱の場合もあります)
- ・寒気が強い
- ・頭痛や筋肉痛、咳が出る。



インフルエンザの特徴

- ・飛沫感染…くしゃみ・咳でうつる
- ・接触感染…鼻水や唾液のついた手から目や口、鼻の粘膜からうつる
- ・低温、低湿で感染力上昇
- ・感染力が強力
- ・アルコールに弱い
- ・重症化すると小児は脳炎、脳症になりやすい

インフルエンザと診断されたら…

発熱した日を0日とし、解熱後3日を経過し、かつ発症後5日が経過するまでは登園停止になります。登園時には、感染症届の提出をお願いします。

《インフルエンザ登園停止期間早見表》

| 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 発熱 | 解熱 | × | × | × | × | 登園OK | | | |
| 発熱 | 発熱 | 解熱 | × | × | × | 登園OK | | | |
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | × | × | × | 登園OK | | |
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | × | × | × | 登園OK | |
| 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 発熱 | 解熱 | × | × | × | 登園OK |

9月の感染状況 とびひ 1名



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ます。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。また、遠くのものを見ないことで視野が狭くなり、就学後黒板の端の字を見るために身体や首を動かさないと見えない＝落ち着きのない子と誤解されやすいです。これは近くのものばかりを長時間見ていることが大きく影響しています。特に、携帯ゲームスマートフォンやタブレットなど小さな画面を長時間見ていることで、目のレンズを調節する毛様体の緊張が続くことにより、近視になる可能性が高くなると言われています。また、ゲームやテレビに集中することで「まばたき」が減り、ドライアイになりやすくなります。子どもたちの携帯ゲームやタブレット、スマートフォンの使用はできるだけ避けるようにしましょう。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さまの視力を育てていきましょう。

「できない」は自己肯定感を高めるチャンス



子どもたちは大きくなるにつれ「できるかな?」「できないかも…」と不安な気持ちになりながらも、出来ないことに向き合い、乗り越え、昨日の自分より成長したことを実感することが自信につながります。しかし、大人は「～できた」を求めていますか?結果を求めるあまりに「できるようになったら〇〇を買ってあげる」などご褒美を用意してしまうことも翌耳にします。ご褒美目的では本当の意味での自信にはつながりません。先にもあげたように「できない不安」と向き合っている「今」の子どもたち。大事なことは、迷いながら、不安に向き合いながらも、成長している子どもたちの姿を言語化して子どもたちに実感として返すことです。子どもたちは「今」の自分を認められることで、「ありのまま」の自分を肯定していくことができ、それが「自分らしく生きる」勇気をもて、自己肯定感につながるのです。

10月の予定

7～11日 発育測定
28～31日 視力検査
(あじさい、ひまわり)、
※眼科検診は11月20日に変更になりました。