

10からほけんだより

おひさま岡町保育園 No.8

日に日に暑さも和らぎ、外で活動しやすい季節になりました。子どもたちは、園庭やお散歩先で、身体を使ってあそぶことを楽しんでいます。朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ汗ばむ陽気の日があります。半袖と長袖を使い分けて、こまめに体温調節ができるようにしましょう。

先月は夏の疲れからか、発熱する子どもが多かったです。これから寒暖差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。お家で十分な睡眠をとって、その日の疲れを翌日に残さないように、生活のリズムを整えましょう。

内科健診のおしらせ

10月22日(木) 13:30~

問診票を15日(木)に配布します。
20日(火)までに、職員に提出してください。

なるべくお休みのないようお願いします。

その日、やむを得ず休まれた場合は、用紙を渡しますので、必要項目を記入の上、園医の“なんばこどもクリニック”に受診をお願いします。

発育測定をします

つくしぐみ 10/6
たんぼぼぐみ 10/5
すみれぐみ 10/5



“すくすくけんこうてちょう”を確認後、サインをして所定の場所にもどしてください。

10月の保健行事

すみれぐみで保健指導“がらがらうがい”をします。

10月27日(火) 10:15~

7月に“ぶくぶくうがい”の指導をして、みんな給食の後に、うがいを上手にできるようになってきました。これから、冬の感染症の流行する時期です。手洗いに加え、“がらがらうがい”ができるように一緒に練習します。

9月の欠席状況

つくしぐみでは、嘔吐下痢症、突発性発疹

たんぼぼぐみ、すみれぐみでは鼻汁や発熱で欠席がみられました。

10月10日は目の愛護デー



“10”を横にすると、眉と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康について、改めて日頃の生活を考えてみましょう。

“見る力”を育てるポイント

- ・日中は光を浴びて、夜は暗くして眠るようにしましょう。朝起きて太陽の光をしっかりと浴びることで、体内時計もリセットされ、セロトニンがしっかりと分泌されます。その15時間後にメラトニンが分泌されて、質の良い睡眠がとれます。メラトニンは暗くなると徐々に分泌されます。メラトニンの材料となるセロトニンは、気持ちを安定させたり、脳を活発にするホルモンです。
- ・全身運動は眼球や視神経・脳の発達を促します。広い空間で身体と目を動かす機会を作りましょう。
- ・止まっている物や動いている物、小さな物や大きい物、遠くにある物や近くにある物など、色々な物を見る体験が、目に良い刺激になります。目の調節機能を鍛えることができます。
- ・テレビや本など、集中して見る時は、姿勢を正してまっすぐ見るようにしましょう。常に横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。また、スマホやゲームなどの狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避けるようにしましょう。

靴を買うとき、「すぐ大きくなるから」と、つい大きめのサイズを選びがちです。大きな靴を履いていると、靴の中で足が動いて、正しい歩き方ができません。かかと部や甲部でしっかり足に靴をフィットさせておくことが大切です。かかと部がフィットしていない場合は、つま先にゆとりがあっても前に滑ってしまい、小さい靴を履いたときのように指先が曲がったり、歩くたびにかかと部があがってしまい、不自然な歩き方になってしまいます。そうならない為にも、靴選びは大切です。子どもの足は成長しているため、3歳くらいまでは平均3ヶ月毎、その後は平均6ヶ月毎を目安に子どもの足と靴が合っているか確認しましょう。

正しい靴の選び方

- ① 足に合わせて甲の高さが調節できるワンタッチテープのタイプがおすすめです。
- ② 子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要です。つま先は広く、厚みがあるものを選びましょう。
- ③ 子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまずく原因になります。つま先が少し反りあがっているものを選びましょう。
- ④ 足が靴の中で動かないよう固定できるように、かかと部がしっかりと支えられることで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 足が曲がる位置で靴が曲がる大きさを選びましょう。サイズが大きいとこの位置がズレてしまいます。靴底が厚すぎるのも靴底が曲がりにくくなるので要注意です。
※厚い靴底は、曲がりにくく足の発達を妨げます。
- ⑥ 適度に弾力のある靴底のものを選びましょう。地面からの衝撃を和らげて足を守ります。

