



ほけんだより 10月号



2021年10月1日(金) おひさま岡町保育園

朝夕は涼しくなり、秋の気配が色濃くなってきましたが、日中はまだ暑かったりと1日の中での気温差が激しく身体がついていけない方もおられるのではないのでしょうか。子どもたちは日々のお散歩を楽しみながら、身体をめいっばい動かしています。手洗いやうがい、早寝・早起きなどをして、元気にみんな運動会を迎えましょう。

運動会に向けて

☆☆☆☆体幹を鍛えよう☆☆☆☆

このような状況が見られる場合は、体幹の発達が充分ではないことが原因と考えられます。

体幹とは、胴体の部分を指します。

縄跳びや竹のぼりだけでなく、箸やスプーンをうまく使う、ハサミを使う、折り紙やあやとり等 四肢(手足)がしっかりと活動するためには、身体の中で幹である体幹が安定していることが必要です。

樹でも同じですが、中心(中枢といいます)にある幹がしっかりとしてはじめて末端(末梢といいます)の枝葉がしなやかに揺らぐことができます。

ヒトも中枢である体幹がしっかりと固定されてはじめて末梢である手足がしっかりと動かします。姿勢よく立つ、座る、歩くを意識することで体幹は強くなります。



- 椅子にしっかり座れずに時間とともに体が崩れたり、ずれたりしている。
- 背中がぐにゃぐにゃして背筋ピン!の状態が作れない。または長い時間保持できない。
- 机に肘をつき、顎を乗せたり腕に寄り掛かったりして座っている。
- 紙に字や絵をかいているときに身体が傾いている。
- 座っていて「疲れた」「しんどい」という訴えが多い

「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日にします。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。

内科健診はなんばこどもクリニックの難波医師に来てもらいます。気になることなどは健診前に配布する問診票に記載するか、ノートを通じてお伝えください。当日は極力欠席のないようにお願いします。

9月の感染症

胃腸炎 3名 中耳炎 2名 頭じらみ 1名 突発性発疹 2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。その後に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。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。



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目遣いに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

幼児の視力低下には、近くの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」が減ることでドライアイになりやすいです。携帯ゲームやタブレット、スマートフォンの使用は1時間を目途に一旦、休憩をとり、遠くを見るなど毛様筋の緊張が続かないようにしましょう。

インフルエンザの予防接種をしましょう

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、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。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

発熱後12時間以上経過したら感染の有無が診断できます。「すぐに熱が下がったから…」と自己判断ではなく、必ず医師に診断を受け、その説明を園に連絡してください。

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。

10月の予定

1~7日 発育測定

28日 内科健診(乳児)