



10月 ほけんだより



令和3年10月1日 発行 川口わんぱく保育園

外に出ると涼しい風を感じられるようになりました。お散歩や、外遊びもしやすい時期ですね。お布団も洋服も衣替えの季節です。季節の変わり目で体調を崩しやすいです。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、健康な体づくりを行っていきましょう。



★10月10日は、目の愛護デー★



「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。目の病気を疑ったら、早めに眼科を受診し、必要であれば早く治療をして治しましょう。前髪は切るかゴムでまとめて視野に入らないようにしましょう。6歳を過ぎると、視力は伸びないと言われています。

こんな兆候があれば早めに眼科受診を！！

- ①目を細めたり、顔を傾けている。
- ②テレビや、本など極端に近付いて見る。
- ③目の焦点が合わない。
- ④目をよく気にしている。
- ⑤目ヤニ、目の充血がある。



★薄着で生活しましょう★

肌寒くなる日も増えてきました。登園の服や、ストックの見直しをお願いします。裏起毛素材やヒートテック素材のものは、汗をかきすぎてしまいます。お着替えの練習も兼ねているので、綿スパッツやロンTがおススメです。着替えにくいものは避けましょう。

爪の長い子が多いです。

お友だちを傷つけてしまったり、爪が剥がれたりケガにつながります。忘れがちですが、毎週、切りましょう。



★子どもの風邪について★

●子どものかぜは、何が原因？

⇒9割はウイルス感染です。かぜのウイルスは200種類以上あります。その為、何度も風邪をひいて、身体に抗体がついていき3歳くらいになると風邪をひきにくくなります。0.1.2才までは、親御さんも大変ですが、幼児になれば熱も出すことは少なくなります。

～ケアのポイント～

- ①鼻水も痰も、汗も全て水から出来ています。大事なものは、水分補給です。食欲がなくても、麦茶やお水、経口補水液など水分はしっかり摂らせてください。痰や鼻水が、悪いウイルスや菌を流してくれます。
- ②食欲がない時は、無理に食べさせなくても大丈夫です。子どもが食べたいものをあげましょう。おすすめは、お粥やうどん、みそ汁です。ゼリーや、アイスクリームも効率よく糖分とエネルギーが補給できます。
- ③お風呂に入ってもいいですが、長湯はエネルギーを消費してしまいます。身体は、温かいタオルで拭き、陰部はシャワーで流し清潔にしましょう。
- ④冷却ジェルは、熱を下げてはくれませんが、子どもが嫌がらなければ使用してもかまいませんが、乳児は、口に張り付くことで窒息に注意してください。冷たいタオルを絞っておでこや首周りを拭いてあげましょう。
- ⑤熱が続く、息が苦しそう、ぐったりしている、元気がない時にはすぐに受診するようにしましょう。

★よく歩いて健康作り★

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみたいかがでしょう。歩くと全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまずは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまずが形成されないと、長時間歩くと疲れたり、転びやすかったりするといわれています。健康のためにもたくさん歩きましょう。



丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、①牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること ②運動で骨に刺激を与えること ③カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること——が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

