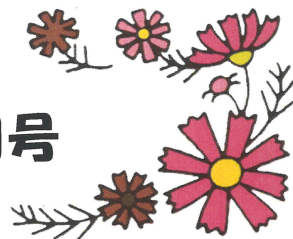


ほけんだより 10月号



令和5年10月2日 愛児園平川保育所

残暑も少しずつおさまり、ようやく秋らしくなってきました。

今週末は、待ちに待った運動会！園庭では子ども達が運動会の練習を頑張る様子が見られます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。当日、元気に参加するためにも手洗い、うがいや衣服の調節などして体調をしっかりと整えるようにしましょう。

秋は薄着の服装で

10月に入り肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもにも厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感ずること自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、上手な体温調節を行いましょう。

**インフルエンザの
予防接種を受けよう！！**

10月より、市内の小児科でもインフルエンザの予防接種が始まりました。感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

10月10日は“目の愛護デー”です！！

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れに繋がることを日本小児科学会が報告し、どう付き合うか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ① **2歳以下の子どもには、長時間見せない！**
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② **つけっぱなしはNG！ 見たら消す！**
- ③ **乳幼児に一人で見せない！**
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- ④ **授乳中、食事中は消す！**
- ⑤ **乳幼児にも、つきあい方を教える。**
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- ⑥ **子ども部屋に置かない。**



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

