



10月のほけんだより

令和3年9月30日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園
 柱本保育園
 こども未来学舎

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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・うがいや衣服の調節などをして、感染症から身体を守りましょう。



- ほけん目標
- ・体力増進に図る
- ・目を大切にしよう



10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」と言われています。子どもたちの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会にお子さまの見る力を知ることをおすすめします。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見ていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。



早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



ぐっすり眠って、大きくなろう

小さな子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では・・・

成長ホルモンによって、脳の神経ネットワークがつけられます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。



体内では・・・

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。

子どもの睡眠は、大人とは時間も質も、違います。お子さまがぐっすり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

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、テレビ等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」がテレビ等を長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ①2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！
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切です。
- 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よう！

いろいろな距離のものを見るのが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉が緩みますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のて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。大人がまず見本になりましょう。



健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、かぜをひきやすくなります。手洗いが、かぜの予防の基本です。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

●早寝早起きをする



●せっけんで手を洗う



●3食しっかり食べる