



平成27年10月  
こでまり保育園  
～第7号～

10月の運動会も終わり、子ども達は秋の自然に親しみながら、毎日、元気いっぱい体を動かして遊んでいます。この時期は、朝夕と日中の気温の差が大きく、季節の変わり目でかぜを引きやすくなるので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期。この機会に子どもの「目」の健康を見直してみましょう。

### ●「見る力」を育てるポイント●

- 明るさ・暗さのメリハリのある生活を**  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る
- 広い空間で身体と目を動かす機会を**  
全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す
- いろいろなものを見る体験を**  
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど色々なものを見る体験が、目に良い刺激となる
- テレビやゲームは時間を決めて**  
テレビは正面から見る、いつも横目で見ていると視力に左右差が出ることも…また、携帯ゲームなど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、なるべく避けましょう

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子どもの視力を育てていきましょう。

## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 予防接種 副反応について

抵抗力をつけるためにワクチンを接種するので、それに対して体に何らかの反応が出る場合があります。気になる症状については接種をした医師に相談してみましょう。

- BCG... 脇の下のリンパが腫れる
- 4種混合... 接種部位の発赤、腫れ、しこり
- MR... 発熱、発疹、リンパ節の腫れ、まれにアナフィラキシーショック
- おたふくかぜ... 発熱、耳の下が腫れる
- インフルエンザ... 接種部位が腫れる、微熱や体のだるさ
- Hi bワクチン... 部位が赤く腫れる、しこりになる

