

# ほけんだよい



令和6年 10月  
こでまり保育園  
～第7号～

暑かった夏から徐々に朝夕涼しくなり、秋らしくなってきました。葉っぱの色も少しずつ変わり始め、虫の鳴き声も夏の虫から、秋の虫が聞こえるようになりました。朝晩の気温が下がり、空気が乾燥してくると気をつけたいのが風邪です。子ども達の中には鼻水が出て咳をしている様子も見受けられます。うがいや手洗いは予防の基本ですが、早寝早起き朝ごはんの規則正しい生活リズムを心がけて、ウイルスを寄せつけない「強い体」をつくっていきましょう。

## 秋も水分補給は大切です

夏に比べて少し涼しくなり、夏ほど水分をとらなくなっていないですか。子ども達は大人より汗をかくため、脱水予防に秋も水分補給は必要です。また、のどの粘膜にある「せんもう」というところは侵入したウイルスや細菌を体の外に排出する働きがあり、のどが乾燥しているところの働きがにぶってしまいます。風邪予防にも水分補給は大事になります。お出かけの際は、水筒などを持ち歩き、いつでも飲めるようにできるといいですね。

## 子どもと一緒に散歩しましょう

過ごしやすい秋はお散歩するのも楽しい季節ですね。季節を感じることでより五感が刺激され、感情豊かになったり、歩くことで身体のバランスや運動能力・体力のアップにつながります。また、質の良い睡眠もとれるようになります。そして、親子でのコミュニケーションの時間が増えます。ぜひ、この機会にお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 10月10日は目の愛護デーです

乳幼児期は見る機能が発達する、大切な時期です！子どもの目は毎日発達していて、視力機能は6～8歳頃にほぼ完成すると言われており、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。近年、小さな子ども達もスマホを触っている光景を多く目にするようになり、子ども達の視力の発達が気になります。メディアを上手に活用しながらも、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。

●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

こんな見方は危険信号！このような症状が見られるときは、早めに眼科を受診しましょう。

