



# 保健だより

キッズアカデミー保育園 2017. 10

0、1、2歳

朝夕過ごしやすくなりました。今月は朝と夕方、月の上旬と下旬で気温差の大きくなる月です。寒さに向けての薄着の習慣をつけやすい時期です。薄着についてお伝えします。

## 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



**大人より「少し遅く」「1枚少なく」!**  
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

3、4、5歳

## 10月10日は **目の愛護デー**



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ころと言われます。子どもは視力に異常が生じても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

### こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると見る
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている

