



保健だより

キッズアカデミー保育園 25年度・10月号

暑さ寒さも彼岸まで…と言われるようにようやく秋の気配が色濃くなりました。9月になっても残暑の厳しい日が続く中、園庭では、運動会の練習に励む子供たちの姿がりりしく見えます。

練習の疲れを残さないためにも、十分な睡眠、栄養を取り元気に過ごしましょう。衣服を調節しながら、薄着の習慣も身につけていきましょう。



10月10日は目の愛護デー

『目をたいせつに』

「見る力」を育てるポイント

◎明るさ、暗さのメリハリある生活を
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、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になる。



◎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。またゲーム等の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、乳幼児は避ける。



薄着について

薄着のスタートは今からですよ

子どもに必要以上にたくさん着せていませんか？『寒いからカゼを引く』と思っていませんか？いくら暖かくしていても、カゼを引きます。

では、なぜ薄着が好ましいかというと…

■なぜ薄着が良いのでしょうか…？

子どもは新陳代謝も激しく、運動量も多いので、体温が大人よりも高いため、大人より薄着で調度良いのです。乳幼児のエネルギーは、**体重1kgに対して大人の2倍もエネルギーを要します**。体に発生した熱は皮膚から放散しなければならないので、大人と同じように衣服を着ていると、汗をかいてしまいます。大人が長袖の時子どもは半袖でも、寒くはないのです。

■厚着をしていると…

肌が外気に触れることが少なく、常温の中にいる状態になります。その結果寒暖の刺激に対する、皮膚神経の動きが弱くなります。また、少し動くと汗をかくので、そのままにして体が冷えてしまい体調を崩しやすくなります。

■薄着の目安は…

大人より1枚少ない目が基本です。

子どもが自分で暑かったら脱ぎ、寒かったら着たりと、衣服の調節ができるように、育てていきましょう。

長袖1枚よりも下着を1枚着ることで、保温力もあり皮膚がきたえられます。

子どもの話を聞いてあげましょう

『聴く』は積極的に耳を傾けることです。子ども達は毎日の生活や遊びの中で、新しい経験や発見をします。そしてそれを伝えたくて、お父さん、お母さんの所に来ます。そんな時、ほんの少し手を止めて、お話を聞いてあげましょう。子どもは自分が受け入れてもらった安心と満足感で、相手を思いやる心が育つと言われています。またお話をいっぱい聞いてもらった子は、人の話もよく聴けるといわれます。秋の夜長、少しの時間、テレビも切ってお子さんとのおしゃべりを楽しみましょう。乳幼児期は瞬く間です。この時期の子ども達の言葉はとてもかわいくて面白くてポエムのように、大人を楽しませてくれます。記録をしておくといい思い出にもなります。

