



保健だより

キッズアカデミー保育園 26年度・10月号

朝夕の風の冷たさに秋の深まりを感じます。
柿やりんごにブドウなど美味しい果物が一杯です。
秋の味覚がとても豊富な食欲の秋。思わず体を動かしたくなるスポーツの秋。それぞれに冬に向かっての体力作りの準備の季節です。

●10月10日は目の愛護デー●

子どもの目は、日々発達しています。視力が1.0位になるのが6歳頃といわれています。子どもは、伝染性の目の病気になったり、視力に異常が生じても、ほとんどの場合、自分からその症状を訴えることはありません。目は大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早めに見つけてあげることが大切です。

◎こんな様子はありませんか？

- ・目を細めてテレビを見ている。
- ・顔をかたむけて物を見ている。
- ・顔を近づけて本を読んでいる。
- ・目やにが多い。
- ・いつも涙ぐんでいる。

おかしいと思ったら、早目に眼科を受診しましょう。



◎気をつけましょう

- ・テレビは2～3cm離れて見ましょう。
- ・本やテレビは寝転んで見ないようにしましょう。
- ・暗い所や直射日光の下で本を読んだり、絵を描いたりすると目を傷めます。
- ・ゴミが入った時は、こすらずに水で洗いましょう。
- ・汚れた手で目をこすらないようにしましょう。
- ・前髪が目にかからないようにしましょう。髪は目に見えない細菌やウイルスが付着していて、目に入れば、結膜炎になったり、目を傷つけたりします。
- ・好き嫌いをしないで何でも食べましょう。特にビタミンA、ビタミンB、ビタミンB2は、目の働きをよくします。

目からうろこ？

※子どものむし歯は痛くない？だからあぶない！！

永久歯であれば冷たい物、熱い物を口にした時に当然痛みを訴えますが、深いむし歯があっても乳歯ではまったく痛みを感じないか不明瞭な場合が多いのです。

痛みを訴えないため保護者・保育者も気づかないうちに進行してしまい、歯だけにとどまらず歯の周囲（軟組織や骨）になで影響を及ぼしてしまいます。

ちなみに日本人が歯を失うのはむし歯でなく歯周病が原因です。発病は15～16歳から始まっていますから、1年に2回は大人も歯のチェックが必要です。

<気候の変化を利用し体力づくり→早寝の習慣も大事>

秋は、夏にリラックスから冬の緊張へと移っていくときです。朝晩気温が低下し、日中の日差しがやわらかくなり、秋風が身を引き締めしてくれます。そして、体は冬にそなえて、神経の中の交感神経の出番が多く抵抗力が培われていきます。気候の移り変わりをうまく利用して、薄着の習慣をつけていきましょう。コツは気温が下がって大人がそろそろ1枚ずつ着るものを増やすとき、子どもには、ほんの少し重ねを遅らせるといいのです。トレーナーなどが目立ってききましたが、子どもは、日中動き回り汗をかいて結局悪循環になりがちです。保育園にきたら一枚薄着にして遊ばせてください。



<足に合った靴で元気に遊ぼう！>

すぐに成長するからと、つい合わない靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。



★調整ベルトがついている
足を固定し、足と靴を一体化させる。

★つま先にゆとりがある
理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事。

★柔らかく、クッションのある靴底
足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。