



ほけんだより



もうすぐ待ちに待った運動会ですね！

季節の変わり目であるこの時期は体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗いをしっかり行い、衣服の調節などをして、体調管理風邪を予防しましょう。



子どもの生活習慣病と健康予防

～肥満予防について～

小児の肥満は発症時期により「乳児肥満」「幼児肥満」「学童肥満」「思春期肥満」に区分されます。「乳児肥満」の多くは、幼児期には自然に解消していく生理的な肥満であり、将来の肥満との関連は少ないですが、「幼児肥満」は「学童肥満」「思春期肥満」と関連していきます。

「学童肥満」の30-40%、「思春期肥満」の約70%が「成人肥満」へ移行するといわれています。肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症等の動脈硬化疾患を発症するリスクが高くなります。幼児期は食事、運動、睡眠など様々な生活習慣が形成される時期であり、この時期に健康的な生活習慣を身につけることはその後の肥満予防においてとても重要な意義があります。

(～「幼児肥満ガイド(2019.3)」より引用・加筆～)

～適切な生活習慣を身につけるために幼児期から取り組むこと～

- ・三度の食事を規則正しくとりましょう。(特に朝食)
- ・野菜、きのこ、海藻などをしっかり食べましょう。
- ・ソフトドリンクや甘いジュースはできるだけ減らしましょう。
- ・要求に応じて食べ物を与えないようにしましょう。
- ・間食は時間を決めて取りすぎないようにしましょう。
- ・基本的に食べ物をごほうびにしないようにしましょう。
- ・体を使った遊びを心がけましょう。
- ・就寝時間・起床時間を決めましょう。
- ・テレビやDVD、スマホの視聴時間等のスクリーンタイムをできるだけ短くしましょう。

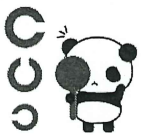
◀幼児肥満かどうかは、母子手帳の「幼児の身体体重曲線」「けんこうノート」で見てください！▶
経過をみて、気になる方はご相談ください。



全園児健診 (1,2歳児はありません)

10月10日(火) 12:30

どちらも、なるべくお休みのないようお願いします



幼児クラスの 視力検査

ねこ・・・10月11日(水)
とら・・・10月16日(月)
らいおん・・・10月13日(金)

●●●10月の感染症(健康状況)●●●

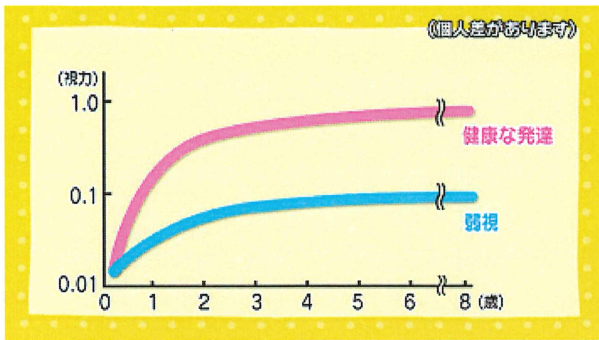
- 新型コロナウイルス感染症・・・1名
- インフルエンザA型・・・3名
- 水痘(水ぼうそう)・・・1名
- 発熱・・・・・・・・・・25名
- 咳・鼻水・・・・・・・・10名
- 下痢・・・・・・・・・・3名

*近隣の小学校ではインフルエンザで学級閉鎖等の休校が続けてみられています。(9/26現在)

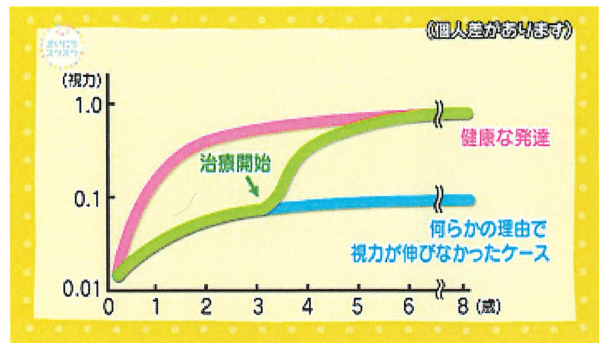


●子どもの目の発達と「弱視」について●

～ 早い時期に気がつき、早く治療をうけることが大切です ～



視力の発達のためにいちばん大事なのは両目で同時に、網膜に鮮明な像が映ることです。どれかが欠けると発達が阻害されてしまいます。



視力が発達する時期に、何らかの理由で網膜に鮮明な像が映らず、目から正しい情報が伝わらないと、脳の見る機能が育たず、弱視になります。眼鏡をかけても見えるようにはなりません。

弱視の要因になる目のトラブルには、先天性の白内障など「目に光が入らない状態」になること、目の位置がずれる「斜視」、「強い遠視や乱視」などがあります。弱視の割合はおよそ50人に一人です。

子どもは、自分が見えづらいことに気づきにくく、家族も外見からはわからない、ということが少なくありません。見えづらい「サイン」を見逃さないようにしましょう。



〔引用〕 NHK すくすく子育てチャンネルより

片目だけが悪いと弱視が強くなる傾向があります。絵本を読んでいるときなど、片目ずつ隠してみましょ。目がよくても隠すと嫌がる子は多いのですが、左右で反応が違う、極端に片方だけ嫌がる場合は注意してください。

薄着で元気！



- 薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります
- 体温調節も高まるので、風邪をひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるのです。今から薄着を心がけていきましょう。

薄手の上着で調節しましょう

秋のスキンケア 3か条

- ① たっぶり保湿
保湿剤は、お風呂上がりに必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。
- ② 清潔を保つ
顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。

