

# 10月



## ほけんだより

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調をくずしやすい時期でもあります。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて風邪を引きにくい体作りをしましょう。また、引き続き体調管理をよろしくお願ひ致します。何かございましたらいつでもお知らせください。

### 更新になります！

乳児医療証が10月1日に更新になります。原本のコピーを配布した用紙に貼付していただき、電話番号の記入をお願い致します。×切は17日(月)にさせていただきます。用紙はおたより10月号に挟ませていただきました。玄関テレビ下にポストを置きますので、そちらに入れていただくようお願い致します。



### 健診について

#### ★全園児健診

10月18日(火)(14時半前後頃)を予定しています。当日は可能な限り出席をお願い致します。何かご質問や気になることがある方は、看護師もしくは担任にお知らせください。口頭で伝えていただいても、WEB連絡帳に記入していただいても大丈夫です。

### 10月の保健行事

- ・10月5日(水)・・・0歳、なかよし身体測定
- ・10月6日(木)・・・1、2歳身体測定
- ・10月13日(木)・・・視力測定(なかよし)
- ・10月18日(火)・・・全園児健診

### 視力検査

下記日程でなかよし(ねこ、とら、らいおん)を対象に視力検査をおこないます。

10月13日(木)

視力検査の結果はA、B、C、D段階でお知らせします。

- ・A⇒視力1.0以上
- ・B⇒視力0.9-0.7
- ・C⇒視力0.6-0.3
- ・D⇒視力0.3未満

園でおこなう視力検査です。天候や疲れ具合、集中力に左右されるため、あくまでも目安としてお考え下さい。

### 9月の健康状況

- ★発熱・・・19名
- ★中耳炎、耳痛・・・4名
- ★鼻水、咳、風邪症状・・・22名
- ★RSウイルス・・・1名
- ★ウイルス性胃腸炎・・・1名
- ★突発性発疹・・・1名

## よくかむと いいことが いっぱい

かむ回数が増えるとだ液が増え、あごの筋肉が発達し良いことばかり！口の健康だけでなく、体全体の健康に関わってきます。1日30回を目指しましょう。

- ①肥満を予防・・・よく噛んでゆっくり食べると、脳が満腹を感じて、食べすぎを防ぎます。
- ②脳が活発に・・・脳への血流が増えるので、脳の働きが活発になります。
- ③歯の病気を予防・・・噛むとだ液が良く出ます。だ液が虫歯や歯周病を防ぎます。
- ④胃腸の働き・・・食べ物をよく噛んで、だ液と混ぜ合わせると消化がよくなります。



### ●スマホ等との上手なつきあい方●

Q) 子どもがぐずった時など、最後の手段としてスマホを見せることがあります。小さい子どもにスマホやタブレットを見せるとき、目に負担をかけないような上手なつきあい方がありますか？



A) 大事なのは距離と見せる時間です。

スマホはテレビに比べ、見る距離が近く、目は遠くのものを見るより近くの物を見る方が緊張し疲れやすくなるのです。つまり、

「子どもにスマホを見せる時は30cm以上は離すこと」

「見せる時間はテレビも連続で30分程度が目安」

「スマホの場合は、見る距離が近く画面が小さいので15分程度に抑えた方がいい」でしょう。

もうひとつ大事なことは、「親がきちんと管理すること」。

子どもは大人と違い、“目が疲れた” “ぼやける” といった症状に気づきにくいので、渡しっぱなしにせず、必ず親が使う時間やスマホとの距離に気を配ることが大切です。周りが暗いところや車やベビーカーなど揺れ動いている状況の時には見せないようにしましょう。

スマホ等を使った後は、どんな年齢のお子さんでも、遠くを見たり、体を動かしたり、外で遊んだりいろいろなものを見て目を動かしてあげるとよいと思います。