



ほけんだより 10月号

令和3年9月24日
そらまい守谷保育園

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崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣類の調節などをして、かぜを予防しましょう。

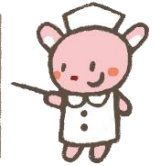
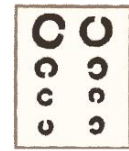


10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・ テレビや絵本に近づいて見る
- ・ 明るい戸外でまぶしがかる
- ・ 目を細めて見る
- ・ 上目づかいに物を見る
- ・ 目つきが悪い、目が寄っている
- ・ 見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。乳幼児期の眼は発達する途中にあって機能が完成していない時期だけに、眼の病気も早い時期に発見できれば改善する可能性が高くなります。早めに眼科医に相談しましょう。

★目によい栄養ABC★

- ビタミンA→目の粘膜を強くする
(にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなどの緑黄色野菜)
- ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
(B₁・豚肉、さば、玄米、レンコン)
(B₂・レバー、納豆、卵、のり)
- ビタミンC→目の健康を保つ
(柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根)



★涙の役割★

- 涙には様々な役割があり、瞬きによって出てきます。
- 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りをはやめる
- 細菌やアレルギー物質を洗い流す
- 目の表面に酸素や栄養を運ぶ



秋は薄着の服装で



9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。"大人より1枚すくなめ"を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行きましょう。



インフルエンザ対策



インフルエンザ予防接種の時期になりました。接種予定のある方は、接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。

