

10月のほけんだよ!



令和6年10月 のしお一丁目保育園

日差しが柔らかくなり、過ごしやすい季節になってきましたね。この季節は薄着の習慣をつけるチャンスです。季節の変わり目をうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが健康づくりのコツです。薄着で育てると、暑さにも寒さにも強い元気な子に育ちます。

薄着の習慣は気温が下がって大人が着る物を一枚増やす時、着るのをほんの少し遅らせるとよいでしょう。「寒くなったな。一枚着ようかな。長袖にしようかな」と思った時「子どもは、もう少しこのままにしておこう」という要領です。「ちょっと遅れた着せ方」をしているといつの間にか薄着の習慣がついてきます。朝の気温に合わせて厚手の長そでを着て登園すると、日中汗をかいて肌がかゆくなってしまふことがあります。朝・夕の肌寒い時間は上着をきて登園してみてください。日中は半袖か長袖Tシャツで過ごします。サイズは、少し暑い時に腕まくりをしますので腕まくりが出来ること。汗をかいて自分で脱ごうとした際に脱げる大きさのものをお願いします。着替えは長袖、半袖両方ご準備ください。

<全園児健診について>

10月25日 10:00より全園児健診があります。当日はご都合でのお休みはされませんようご協力をお願いします。何か気になることがある方は、ノートに書いていただくか、はらっぱでお声がけください。

<視力について>

10月10日は目の愛護デーです。今月3・4歳クラスは視力測定をする予定です。保育園の視力測定はC型のランドルトを持ってもらい0.3、0.7、1.0の三つの指標を持って行います。保育園での視力測定は正確ではなく眼科受診のきっかけとなればよいと思って行っています。保育園での結果が悪く、眼科受診していただいても、医師より大丈夫と言われる方もいます。一方、眼鏡をかけることになった方もいらっしゃいました。なので、どうせ合っていないだろうとは思わずに結果があまりよくない方は眼科受診をお勧めします。なぜ、眼科受診のきっかけになればよいかというと、視力の発達には8~10歳で止まると言われています。乳幼児期に何らかの目のトラブルがある場合は、発見が遅いと視力を伸ばすのは難しいとされています。視力測定結果の他にも、日頃の子どもの様子をみて、目を細めたりしかめたりする、横目でものを見る、テレビなど極端に近付いて見る、必要以上にまぶしがる事が多い場合は早めに眼科受診をしましょう。



成長期の子どもは骨が強く伸びる!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近では子どもの骨折も増えています。

成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKと一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

魚を食べよう : 納豆を食べよう
カルシウムだけでなく、ビタミンDも多く含んでいます : カルシウムもビタミンKも含まれます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。

足にあった靴をはこう!

check point!

- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい