



10月のほけんだより



令和2年10月1日発行
あいせん保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目のもっとも育つ時期。**10月10日**この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

10月10日



弱視って何？



「弱視」とは、眼鏡やコンタクトレンズで矯正しても視力が出ない目のことを言います。裸眼視力が0.1以下であっても、矯正して1.0以上の視力が出れば「弱視」ではありません。赤ちゃんは生まれたばかりの時は明るいか暗いかくらいしか分かりませんが、だんだん見えるようになり6歳くらいで大人と同程度の視力を持つようになります。しかし、毎日目を使って絶えず物を見ていないと子どもの視力は発達しません。発達の途中で何らかの原因で物が見にくい時期があると、視力の発達が止まってしまう。早めに治療が開始できると良いのですが、小学校以降で弱視が見つかった場合は、治療をしても効果が出ないこともあります。また、片目のみが弱視の場合、片方の目は見えているので子ども自身が生活に不自由を感じることがなく、親も気付かないケースがあります。3歳児健診をきちんと受ける、日常生活で気になることがあったら眼科で相談するなどしましょう。

9月の健康情報

鼻水の出ている園児が多く見られました。朝晩、涼しくなってきました。季節の変わり目は体調も崩しやすい時期です。体調管理には注意しましょう。

歯科検診のお知らせ



10月15日(木)9時30分より園医による歯科検診があります。朝、歯磨きをしてきてください。

歯科検診でチェックすること

- 1、虫歯
虫歯の有無、進行度のチェック。
- 2、歯肉の状態
歯垢がたまり炎症が起きていないか。
- 3、要注意乳歯
生え変わりの仕方が心配な、抜いたほうが良いと思われる乳歯はないか。
- 4、歯並びの状態
上顎前突(出っ歯)、下顎前突(受け口)、過蓋咬合(深い噛み込み)、交叉咬合(噛み合わせのズレ)などの不正咬合がないか。



<薄着のすすめ>



子どもには薄着がいいと言われますね。なぜ薄着がすすめられるのでしょうか。それには、次のような理由があります。

- ①体温調節機能が育てられる
- ②動きやすく運動量が増える
- ③自律神経が鍛えられ、免疫力が高まる



薄着の目安は「大人より1枚少なく」です。寒くなってからいきなり薄着にするのではなく、寒くなる前から徐々に慣らしていきましょう。また、もともと冷え症の子どものみいるので、子どもの様子を見ながら、臨機応変に対応しましょう。