



ほけんだより

令和5年10月
アケボノ保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。目と目を合わせるアイコンタクトはコミュニケーションの基本と呼ばれています。お家の方も忙しい毎日だとは思いますが、お子さんと目を合わせて話す時間をどうぞ大切にしてください。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかっています。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスをしています。

6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！
- 3 乳幼児に一人で見せない！
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

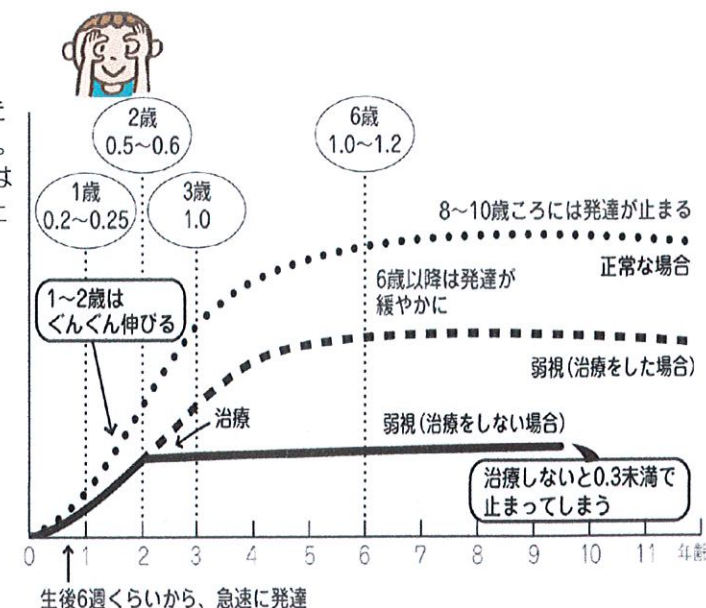
スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



視力の発達に重要な乳幼児期

生まれたばかりのときは0.01くらいだった視力は、生後6週ごろからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8～10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、なんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

※3, 4, 5歳児は、6月に眼科健診を行っています。受診が必要な子どもには用紙が届いているので（9月に再配布）、まだ受診していない人は早めに受診しましょう。



インフルエンザの 予防接種が始まりました

10月から、インフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

※12月下旬にインフルエンザの予防接種歴を確認します。

2回の接種が必要

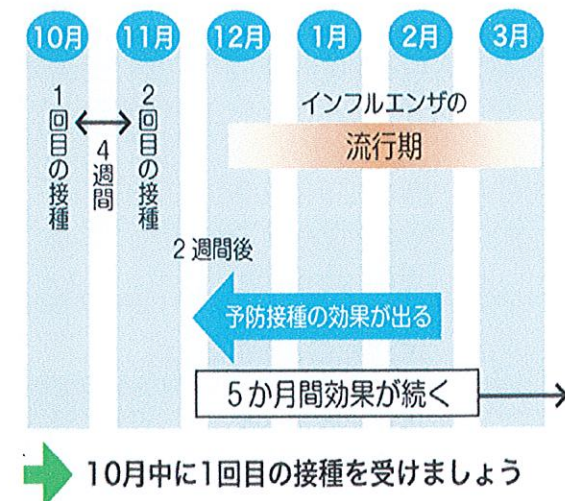
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいとされています。

効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



10月中旬に1回目の接種を受けましょう

薄着の習慣は秋からスタート

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。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。冬に向けて今から薄着の習慣を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- ・寒いときは薄手の上着で調節する
- ・肌着を着て保温する
- ・おなかと背中が出ないようにする

皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。お風呂上りには保湿クリームを塗るなどのスキンケアをしましょう。ひどいときは皮膚科を受診しましょう。

