



# ほけんだより

2021 10月 りすのき保育園 NO.8

季節は秋に近づき、だいぶ過ごしやすくなりました。

新型コロナウイルス感染症も、まだまだ油断できませんが予防に努めながら散歩に出る機会を多く持ちたいと思います。

## 今月の予定

乳児健康診断 11日(月) くらみ・なつめ・まつぼっくりのクラスがおこないます。  
PM 3:00 ~ 大池先生による診察です。幼児は来月おこないます。

身体測定 20日(水) 全クラス

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためお願いについて  
緊急事態宣言が解除になりますが、引き続き体調管理のお願いをいたします。

- お子様や同居のご家族が、発熱・咳などの呼吸器症状がみられるなど、少しでも不安がある時は、ご家庭で様子を見るようにお願いいたします。
- お子様や同居のご家族がPCR検査対象もしくは濃厚接触者となった場合は速やかにご連絡ください。

## 気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日目安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろの最高気温 → 10月末ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。

10月は気温の変動が、1日の中でも大きいので、衣服の調節が大切です。  
かごには、半袖と気温の低い時に羽織る長袖など幅広く用意していただけると安心です。

就学時健康診断の練習として、4・5歳児は視力・聴力検査を保育園で行っています。



現在では、病院によっては、6.7か月健診、9.10か月健診で、視機能のスクリーニング検査を、3歳児健診では希望すると視力検査をさせていただきます。早期にお子様の視力の異常に、気づくことができるようになりました。普段の生活で気になる動作や、行動がみられる時は、早めに小児眼科を受診しましょう。

## 子どもの目は注目!!

①「みる」力は、こうして発達します

- だっこしている人の顔がぼんやり見える
- 動くものを目で追う
- 行動範囲が広がるにつれ、「見る」動きが発達

新生児	生後3カ月	生後6カ月	1歳	3歳	6歳
	0.01~0.02	0.04~0.08	0.2~0.25	67%が1.0以上	1.0~1.2

## それは「見えにくい」サインかも!?

ものを見る時

- 目を細める
- 首を傾げる
- 顔を近づける
- 片方の目を隠すと、とてもいやがる

左のような様子がくり返し見られるときは、何らかの原因で「見えにくい」状態になっていることが考えられますので、眼科受診をおすすめします。

大切な目を守るため、家族みんなで生活リズムを整えましょう。

- 睡眠・就寝時間は遅くとも9時に、たっぷりと睡眠時間をとりましょう
- 運動・屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 栄養・ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。

今月も元気に、過ごせますように。