



たかさご保育園

## 10月の保健だより

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。秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて十分に体を動かし、風邪をひきにくく体づくりをしましょう。

### ～保健行事～

#### ・手洗いテスト

10月5日(木) 4,5才児

#### ・秋の内科健診（嘱託医：吉崎医師）

10月10日(火) 0,1,2才児

10月24日(火) 0,3,4,5才児

#### 『手洗いテスト』

専用の液体(蛍光塗料入り)をまんべんなく手に塗り、(子ども達には、『魔法の液』と話しています)、その後石鹼で手を洗い流します。専用ライトを取り付けた箱の中に手をかざすと、洗い残しの部分が白く光り、普段の洗い方で、洗い残しがあるということを学ぶ機会となります。保健所から借りて実施しています。

### ～目の愛護デー（10月10日）～

子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成すると言われています。目の異常は出来るだけ早期に発見し、治療することが大切です。

#### こんなサインに注意

- ・目を細くして見る
- ・片目をつぶって見る
- ・上目づかいや横目で見る
- ・明るい戸外でまぶしそうにする
- ・頭を傾ける
- ・近づいて見る
- ・いつも目やにが出る



※気になる姿がみられましたら、一度眼科で診てもらいましょう

#### 目に良い栄養

ビタミンA→目の粘膜を強くする（にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう等の緑黄色野菜）

ビタミンB→目の神経の働きを助ける（B1：豚肉、サバ、玄米、レンコン、

B2: レバー、納豆、卵、海苔）

ビタミンC→目の健康を保つ（柿、小松菜、ブロッコリー、じゃが芋、さつま芋、大根）

#### インフルエンザの予防について

インフルエンザの予防接種を受けることで、感染を100%予防できるわけではありませんが、もし発症しても症状の重症化を予防でき、回復も早い傾向にあると言われています。流行する前に、ぜひ予防接種をしておきましょう。

- ・厚労省は13歳未満の小児では、2～4週間の間隔をあけて2回の接種を推奨しています
- ・予防接種の効果が発揮される（抗体ができる）までに約2週間かかり、約5カ月持続します。
- ・効果が発揮されるまでに2週間かかるのを考慮して、10月から12月上旬までに接種することが推奨されます。

## 衣がえ…サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期です。

衣替えのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、小さくなっているか確かめましょう。又、大きすぎる衣服も危険です。ズボンのそぞが長すぎると転びやすいですし、そぞが長いと、転んだときにとつさに手をつきにくいこともあります。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

### 身長はこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。

