



保健だより 10月号



令和7年10月1日
〇〇保育園
看護師 ●●

朝晩の夏の暑さも落ち着いて、爽やかに吹く風に少しずつ秋を感じられるようになってきました。実りの秋、スポーツの秋、芸術の秋。そして食欲の秋。秋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たくさん身体を動かし、風邪を負けない身体づくりに心がけましょう。



10月10日は、「目の保護デー」です。

子どもの目は毎日発達していて、視力の機能は6～7歳にはほぼ完成すると言われています。しかし、目が成長する時期に近視、遠視、乱視、斜視等の病気があると目の発達も遅れ、十分な視力が得られず、眼鏡などで矯正しても1.0以下の視力しかでなくなってしまう。これを「弱視」と言います。弱視の治療は早ければ早いほど効果があり、目の成長が終了する7歳頃までに治療をしないと効果が期待できないと言われています。視力検査がある「3歳児検診」は特に重要ですので、必ず受けるようにしましょう。

子どもは視力が悪いことを自覚することがないため、訴えがないこと。片目のみに異常がある場合は、良い方で見てしまうことなど異常に気づきにくい。お子さまに下記のような様子が見られた場合は、念のため眼科受診しましょう。

こんな見方は危険信号！

- ☐ テレビや絵本に近づいて見る。
- ☐ 明るい戸外でまぶしがる。
- ☐ 目を細めて見る。
- ☐ 上目づかいに物を見る。
- ☐ 目つきが悪い、目が寄っている。
- ☐ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- ☐ どちらか一方の目を隠すとすごく嫌がる。



★目にいい生活習慣★

- ①外でたくさん身体を動かす
全身を動かすことで脳や目への刺激になり見る力を育てます。
- ②色々な物を見る
遠くや近くにあるもの、スピードがあるもの、ゆっくりしたものを見ることで目の発達を促します。
- ③目を休ませる
日中は明るい場所で過ごし、寝る前は部屋を暗くする。明るさ、暗さにメリハリをつける生活習慣が目には必要です。テレビやスマホは30分見たら10分は遠くを見て目を休ませ、見るのは1.2時間にとどめておきましょう。

●〇〇幼児期に身につけておきたい36の基本動作●〇〇

外遊びが気持ちいい季節になりました。幼児期は色々な動きを経験することで体全体がバランスよく発達していきます。色々な動きができるようになると、おもしろさを感じ、さらに色々な動作をすることで動きもスムーズに洗練されていきます。下記にあげる動作を1つ1つ意識して行うというより、楽しんで遊んでいるうちに自然に多様な動きを経験できるようになります。例えば「鬼ごっこ」では「たつ」「あるく」「はしる」「はねる」「つかむ」が経験できます。園でもたくさん「遊べる環境」を作っていきたいと思います。

◎体のバランスをとる動き

- ①たつ ②おきる ③まわる ④くむ ⑤わたる ⑥ぶらさがる
⑦さかだちする ⑧のる ⑨うく

◎体を移動する動き

- ⑩あるく ⑪はしる ⑫はねる ⑬すべる ⑭とぶ ⑮のぼる
⑯くぐる ⑰はう ⑱およぐ

◎用具を操作する動き、力試しの動き

- ⑲もつ ⑳ささえる ㉑はこぶ ㉒おす ㉓おさえる ㉔こぐ ㉕つかむ ㉖あてる
㉗とる ㉘わたす ㉙つむ ㉚ほる ㉛ふる ㉜なげる ㉝うつ ㉞ける ㉟ひく
㊱たおす



自分にあった靴で元気に遊ぼう！

子どもの足はとってもデリケートです。土踏ますのアーチが形成されていない扁平足の子どもの最近増えていますが、「足に合っていない靴を履いていること」が原因の一つと言われています。扁平足になると痛みや姿勢が悪くなることもあるため、足に合ったくつを選び、思いっきり遊ばせてあげましょう。

～靴を選ぶポイント～

- ①甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調整できるマジックテープのついた靴がよいでしょう。
- ②つま先に余裕があり、少し反りあがっていますか？
かかととは子どもの指一本はいるのが目安
- ③靴底は硬すぎず、適度な弾力がありますか？
靴底が曲がる物を選びましょう。
- ④かかととは硬く、しっかりしていますか？
かかとが手で簡単にねじれない物を。
- ⑤素材は吸湿性に優れていますか？



心と身体の日々



Q：インフルエンザのワクチンはどのくらい効果がありますか？予防接種はした方がよいでしょうか？

A：ワクチンを打っても残念ながらインフルエンザに罹ってしまう人はいます。しかし、インフルエンザに罹った場合の脳症や肺炎などの重症化の防止に有効だと言われています。集団生活を送っている子どもたちは感染の機会が多いため接種をお勧めします。接種後、約2週間で効果が現れ、約5か月程持続するため、10月後半頃接種されると良いかと思っています。接種されましたら園の方にもお知らせください。