



# ほけんだより



たがみ台保育園 R7.9.30(火)発行

夏の暑さも少しずつ和らぎ、朝夕は秋らしさを感じるようになってきました。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗いうがいを励行し、体調をくずさないように衣服の調整や、旬の栄養豊富な食べ物を食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作っていきましょう。

## 薄着の習慣は「秋」からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着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



### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

10月10日は「目の愛護デー」。

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期には急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度まで見えるようになります。6歳頃には大人と同程度になります。子供の目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

|  |   |
|--|---|
|  <p>生まれてすぐ<br/>視力0.01</p> <p>明るい、暗い程度しか確認できません。</p>          |  <p>3歳<br/>視力0.8-1.0</p> <p>大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。</p> |
|  <p>1歳<br/>視力0.2</p> <p>立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。</p> |  <p>5歳<br/>視力1.0</p> <p>ほとんどの子どもが大人と同じ視覚を身につけます。</p> |

## 早く治療するほど回復しやすい!

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

### こんなサインに注意

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| 頭を傾げる   | 目を細める  | 横目で見える  | 片目をつぶって見る   | 片目の目の焦点が合わない  |

## 正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……




- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す



**チェック!**  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りにね

## 現在園で出ている感染症

RS ウイルス