

ほげんだより 10月

太陽の子保育園平成15年10月

日に日に秋の気配が色濃くなり、楽しい運動会や遠足のシーズンになりました。

散歩から帰ってくる子どもたちは、汗ばんだ顔でバツヤやドングリ、しいの実などをお土産に持ってきてくれます。さわやかな季節ですが、朝夕はぐっと冷え込んできます。寒いからとすぐに着込むのではなく、ちょっとガマンしてみるなど、衣服の調節をしながら丈夫な身体づくりをしましょう。



うす着の習慣は、秋がチャンス

日中は、ポカポカと暖かかったのに、夕方は冷え込んだり、寒い日が続くなあとと思うと暖かくなったりと、気温の差が激しく、大人でも何を着たら良いか戸惑ってしまうこの頃です。でも、うす着の習慣を作るには、最適の季節です。

●なぜうす着が良いのでしょうか？

乳幼児は、体重1kgのエネルギーを大人の2倍も要します。体に発生した熱は、皮膚から放散しなければならないので、大人と同じように衣服を着ていると、汗をかいてしまいます。ですから、大人が長袖の時、子どもは半袖でも寒くないのです。

●厚着にしていると……

肌が外気に触れることが少なく、常に温室の中にいるような状態になります。その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。厚着の子どもは、活動しにくいと動きが悪くなります。また、少し動くと汗をかくので、そのままにして体が冷えてしまい、体調をくずしやすくなります。

●うす着の目安は……

大人より1枚少なめが基本ですが、体調や発汗、顔色などを見て調節します。
・下着（綿の袖なしか半袖）+Tシャツ又はブラウス+半ズボン（6ヵ月以降）

10月10日は、目の愛護デー

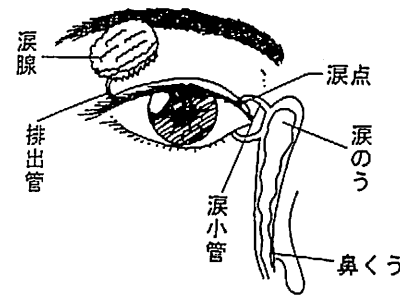
子どもの目は、毎日発達していて、両眼の視力機能は、6歳頃にはほぼ完成するとされています。目の異常は出来るだけ早期に発見し、治療することが大切です。

汚い手で目をこすらないで！

目は、体の他の部分と比べて、骨や皮膚で外部から守られていないために、少し汚れがついても、傷ついたり病気になったりします。



目を保護している涙のしくみ



涙は、まばたきするたびに出ています。この涙は、外界に直接ふれている目を、乾燥や埃から保護しています。テレビゲームなどに熱中していると、まばたきの回数が減り、涙の出る量少なくなって、目の表面を傷つけることがあるので気をつけましょう。



☆目の中に何か入った時は、こすらないで

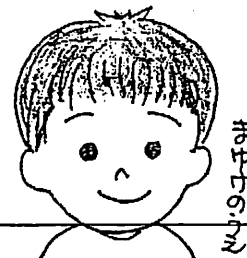
まず、ぬるま湯か、水で洗い流しましょう

※洗っても痛みが取れない時は、受診しましょう



☆前髪は恐ろしい凶器

髪の毛は、静電気が起こりやすく、細菌やウイルスが付着して不潔です。長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪が眼に入って結膜炎になったり、黒目に傷がついてしまうこともあります。



髪は目を守る凶器

前髪は、目にかからないように、眉毛の上で切るようにしましょう。