

ほけんだより

太陽の子保育園平成17年10月

食欲の秋、運動の秋、読書の秋と何をするにも適したさわやかな季節になりました。

10月は運動会やいもほりなど、たのしい行事もいっぱいです。思いっきり身体を動かして、のびのびと活動してほしいと願っています。



10月10日は、目の愛護デー

子どもの目は、毎日発達しています。

子どもの目のチェック

- ・目を細めてテレビを見る。
- ・物を見るとき、目を細めたり、横目で見ると。
- ・顔を近づけて、本を読む。
- ・まばたきが激しい。
- ・目やにが多い。



気になることがあったら、一度眼科でみてもらいましょう。早めに対処してあげたいですね。

目に何か入ったら

まず、様子を見てください。

涙がいっぱい出て、目を洗い流してくれます。

それでも、取れないとき

顔を洗える子は、目を洗わせませす。

こすらないように気をつけてください。

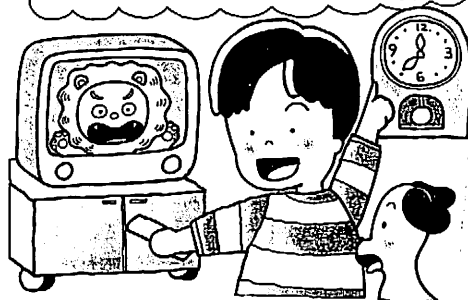
小さい子は、水に濡らした綿でかるく拭き取る。

無理にこすったりしないように。

乾いたガーゼ等では、擦らないこと。

それでも痛いがる時は、眼科で診てもらいましょう。

テレビは一日一時間程度に



ウイルスに負けないだけの抵抗力(体力)をつけておくだけでも、かかったときの症状はずいぶん軽くなるのです。赤ちゃんや子どもの抵抗力をつけるため、家庭で配慮できることを紹介します。

①動きやすい服装でよく遊ぶ

風邪をひかせるのが怖いからと厚着させるのは逆効果。目安は生後1カ月以内で、大人の着ている枚数より1枚多いくらい、それ以後は大人と同じ枚数か、1枚少ない程度で大丈夫。枚数よりも、からだがかたしやすいく服装を心がけましょう。

②栄養バランスと十分な休養

これは大人にも言えることですが、疲労して

いるときに風邪などをひいてしまうとこじれやすいです。赤ちゃんや幼児も、なるべく起床、就寝と三食の時間を規則的にし、栄養バランスを考えた食事がとれるようにしましょう。

③手洗い・うがいの習慣をつける

外から帰った後と、食事の前には必ず手洗いうがいの習慣を。8カ月～1歳くらいになって、赤ちゃんがママの真似をするようになったら、水を口に含んでベツと吐き出す様子をママが見せてあげましょう。

また、家族やお客さんも、赤ちゃんに触る前には手洗い、うがいの習慣を。

④室内が乾燥しないように注意

乾燥した空気は、のどに負担をかけるもと。暖房をつけるならまめに換気したり、加湿器を使ったりして、適度な湿度を心がけましょう。

⑤冬場の外出は人ごみを避けて

風邪やインフルエンザは、咳やくしゃみによって感染します。冬場は赤ちゃん連れで、人ごみの多い場所へ外出するのは極力避けるようにしましょう。

●参考：(http://www.health.ne.jp/ healthクリック)

ビタミンAやビタミンB2を含む食べ物



ビタミンAやB2が足りないと、夜盲症や充血、角膜乾燥のもとになるので、注意しましょう。