

# ほけんだより

太陽の子保育園平成19年10月

朝夕が涼しくなってきました。日中は、まだまだ残暑が厳しく暑い日が続き、夏の疲れも出やすい時期ですので、健康管理に注意しましょう！

## 薄着について 薄着のスタートは今からです！！

子どもに必要以上にたくさん着せていませんか？「寒いからカゼをひく」と思っていないですか？いくら暖かくしていても、カゼをひきます。では、なぜ薄着が好ましいかというと・・・

### ◎ なぜ、薄着がよいのでしょうか・・・？

子どもは新陳代謝も激しく、運動量も多いので、体温が大人よりも高いのです、だから大人より薄着でちょうど良いのです。  
乳幼児のエネルギーは、**体重1kgに対して大人の2倍もエネルギーを要します。**  
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。大人が長袖の時子どもが半袖でも、寒くはないのです。

### ◎ 厚着をしていると・・・



肌が外気に触れることが少なく、常に常温の中にいる状態になります。その結果寒暖の刺激に対する、皮膚神経の動きが弱くなります。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、体調を崩しやすくなります。

### ◎ 薄着も目安は・・・

大人より1枚少なめが基本です。

### ● 薄着の目安は・・・

大人より1枚少なめが基本です。体調や発汗、顔色などをみて調節します。

 <p>綿が最適です。 古くなった下着は、保温性もなくなります。</p>	<p>これらの半袖は、丈の長さが十分に あるものを。手を挙げるとお腹が丸見えは、保温出来ません。</p>	<p>低年齢児は伸縮性のあるものの方が股関節のためにも良いです</p>
<p>調節には・・・</p> 		

子どもが自分で暑かったら脱ぎ、寒かったら着たりと、衣服の調節ができるように、育てて行きましょう。  
長袖1枚よりも、下着をきちんと着ることで、保温力もあり、皮膚が鍛えられます。

## 10月のスケジュール

0歳児健康診断

10月16日(火)

12:30～






## 10月10日は目の愛護デー-子どもの目に注目!

子どもは目にトラブルがあっても、自分では気づくことができず、そのままになってしまうことがあります。普段から、子どもの様子を観察して、目を細めている、片目をつぶってみているなど、「おかしいな?」と思うことがあったら、何でも相談してください。

早期発見・早期治療することで、治るケースもたくさんあります。



## 目にいい食べ物も知っていますか?

 <p>ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>をたくさん含むもの</p>	<p>ビタミンAをたくさん含むもの</p> <p>うなぎ、にんじん、レバー など</p>	 <p>ビタミンCをたくさん含むもの</p>
<p>豚肉、玄米、牛乳、卵 など</p>	<p>別名「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは、目の疲労回復に役立ちます。</p>	<p>レモン、イチゴ、ブロッコリー など</p>
<p>ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>は視力の低下を防ぎ、目の機能回復に役立ちます。</p>		<p>ビタミンCは目の粘膜をつくり、水晶体を保護するのに役立ちます。</p>