

ほけんだより10A

太陽の子保育園平成30年10月発行

暑さがようやく落ち着き、朝夕は涼しくなりました。過ごしやすい季節になりましたね。10月は、気温差が大きくなりますから衣服調節が体調管理の大きなポイントになります。

秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろなものをしっかり食べて、運動会に向けて丈夫な体を作りましょう。

10月の保健行事

- 10日(水) 全園児健康診断
- 15日~19日 身体測定
- 22日(月) 5歳児 保健指導
- 24日(水) 4歳児 保健指導
- 26日(金) 3歳児 保健指導
- 29日(月) 5歳児 視力検査
- 31日(水) 4歳児 視力検査

10月10日(水) 全園児健康診断です

日頃気づきにくい病気を早く発見したり、成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにも大切です。医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いします。



10月10日は 目の愛護 デー



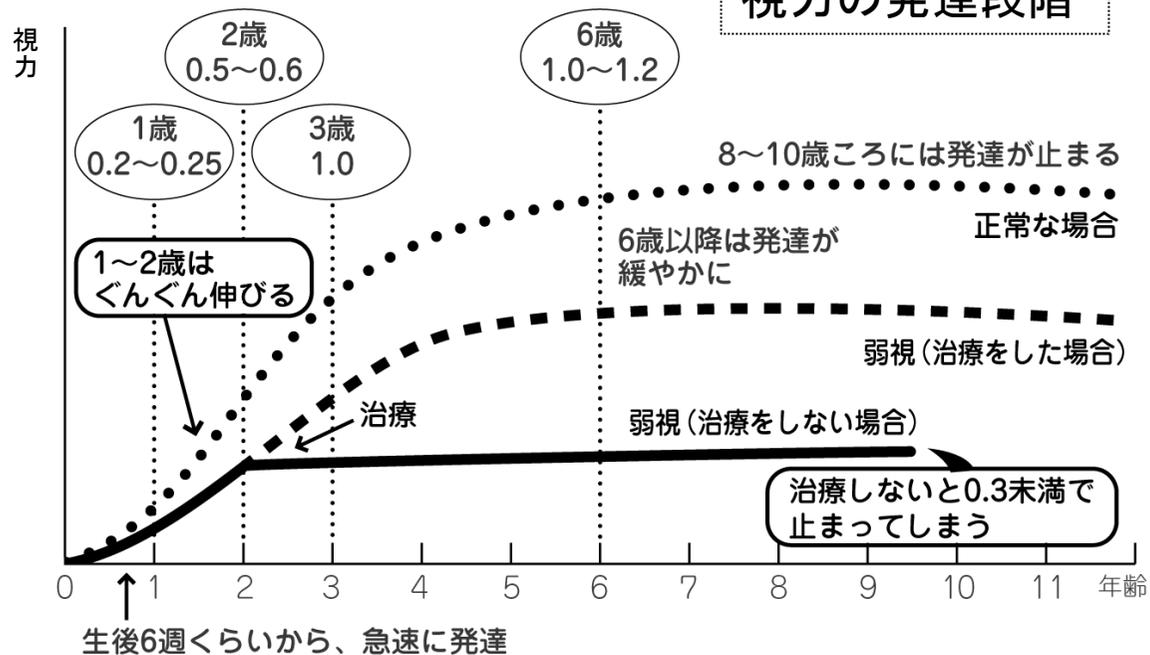
2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目のもっとも育つ時期。この時期に、子どもの「目」の健康をあらためて見直して見ましょう

こんな行動があったら
要注意

- 目を細めたり、しかめたりする
- 横目でものをみることが多い
- テレビなど極端に近づいて見る
- 必要以上にまぶしがる

生まれたばかりのときは、0.01くらいだった視力は、生後6週ころからぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳くらいで完全に止まります。ですから、乳幼児期に、何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後視力を伸ばすのはとても難しいのです。日ごろから子どもの目の状態に注意を向け、おかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

視力の発達段階



暑かったり、寒かったり、お熱を出す子が増えてきています。お熱の出た翌日は、熱が下がっていても、ながびかないように、おうちでゆっくり過ごせるといいですね♡



厚着になっていませんか?

もともと人間も動物の一種なので、「暑さ」「寒さ」に対する防御反応を持っています。薄着にすることで、皮膚は「暑い」「寒い」などの適度な刺激を受けることになり、それによって本来持っている防御反応がより高まっていくのです。

皮膚には、身体の内部の保護と共に、外界の温度を即座に脳(間脳)に知らせ、体内の温度をいつも一定に保とうとする働きがあります。

暑ければ、皮膚の血管を広げて血液の流れを多くし、体温を発散させようとします。それでも不十分なら、汗をかいて体内の余分な熱を発散させ、体温を下げようとします。寒い時は逆に、皮膚の血管を収縮させて熱を逃がさないようにします。このように、皮膚が敏感に「寒い」とか「暑い」という「刺激」を受けることで、血管の収縮、拡張といった働きが繰り返され、徐々にその働きが素早く行なわれるようになっていきます。こうして自律神経がバランス良く発達していくのです。自律神経のバランスが良くなると内分泌が盛んになり、免疫力も強くなっていきます。

免疫力が強くなることで「病気になりにくい健康なからだ」になっていくというわけです。では反対に、普段から厚着に慣れているとどうなるかといえば、外の気温の変化を捉える皮膚の感覚器官が鈍くなり、自律神経の働きも鈍り、免疫力も強くなりません。また、厚着で暖かすぎると、身体の放熱反射(体熱を放射する反射)が強くなり、逆に冷え込んでしまいます。冷たい風にあたりやすくなってしまうのです。その結果、風邪もひきやすくなってしまいます。普段から薄着を心がけていれば、しょっちゅう訓練しているようなものなので、体温は奪われにくくなります。

では、実際にどうすれば?

「子どもは大人よりも体温が高い」ということと、「よく動く」ということを頭に入れておき、もう1枚着せようかどうか迷った時は、その日の天候、気温、湿度の状況、そして子どもの健康状態、生活や遊びの状況を観察しながら、子どもが元気に動き回っているようなら、それ以上着せる必要はありません。