

ほけんだより10月

太陽の子保育園 2025年10月号

秋風が心地よい季節となり、過ごしやすい日が続いていますね。どんぐり拾いや落ち葉遊びなど、秋ならではの自然遊びを楽しんでいる子どもたちの笑顔はキラキラ輝いています!美味しいものがたくさん食欲の秋でもありますので、バランスよく食べて、元気いっぱいの日を過ごしましょう。ご心配なことがあれば、いつでもご相談ください。

題字と手書きのイラストは、らいおん組さんにかいてもらいました。

いざというときの相談窓口



お子様の急な体調不良や怪我で不安に感じられることがあるかと思いますが、そんな時に備えて、知っておくと安心な相談窓口を紹介します。



小児救急電話相談「#8000」

夜間や休日の子どもの急な病気やけが、どう対処したらよいが、病院を受診すべきか迷ったときに、専門の相談員や看護師がアドバイス。
・電話番号 #8000
・利用時間
・月曜日から金曜日まで(祝日・年末年始除) 午後6時から翌朝8時まで
・土曜日・日曜日・祝日・年末年始 午前8時から翌朝8時まで

東京医療機関案内サービス「ひまわり」

東京都内の病院や診療所を、症状や場所、診療時間などから探すことができます。
・電話番号 03-5272-0303
・利用時間 24時間365日
・ウェブサイト: 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

中毒110番

化学物質、動植物の毒、医薬品などによる中毒事故の対処法について、専門家が情報を提供。
大阪中毒110番: 072-727-2499
つくば中毒110番: 029-852-9999
・利用時間 24時間365日対応

救急安心センター事業「#7119」

急な病気やけがで、救急車を呼ぶべきか迷ったときに、医師や看護師がアドバイスします。
・電話番号 #7119
・利用時間 24時間365日



あくまで緊急時のご参考としてください。

お子様の様子がおかしいと感じたら、迷わず医療機関を受診してください。また、救急車が必要な場合は、ためらわずに119番通報をしてください。

大切な目を守ろう

外遊びで、近視予防?!

視力が1.0以下子どもが増えている

(全国の子どもの健康診断の調査結果)

	小学生	中学生	高校生
1992年	22.50%	45.60%	59.20%
2021年	36.80%	60.60%	70.80%

○そもそも近視ってどんな状態?

近くの物...はつきり見える
遠くの物...ぼやけて見える

近視は、近視のない人と比べ

近視になったらなぜ困る?

⇒目の病気になるリスクが高い

近視になったら、眼鏡やコンタクトをつけばいいさ(^^)

⇒間違いです

	緑内障	網膜剥離
弱度近視	4倍	3倍
強度近視	14倍	22倍

近視の予防として外で過ごす時間を!!

「屋外で過ごす時間が長いと近視になりにくい」ということが世界の近視研究で言われてきています。実際に、いくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録をつけさせているところもあります。



近視予防には1日2時間 外にすることが有効です。

必ずしも直射日光のもとで過ごす必要があるわけではありません。屋外の照度や波長などの光環境が重要であることが報告されています。大切なのは、自然光をあびること。日陰や日傘、帽子はOKです。

~以下の様な場合は、近視を抑制できるという報告は今のところありません~
○窓ガラスを挟んで日光を浴びる ○屋内で過ごす
○体育館等での屋内での運動 ○目の全体を覆うサングラスの使用

食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさん食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」=「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「子どもが食べやすいもの」=「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかり加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

