



10月 ほけんだより

暑い夏の日差しがようやく和らぎはじめ、秋の訪れを感じられるようになりました。この時期は朝夕と日中の気温差があり、風邪をひいたり、疲れやすくなったりと体調を崩しやすくなります。十分な睡眠や栄養を摂り、衣服の調節をするなど、健康管理に気を付けて元気に過ごしましょう。

<10月の保健行事>

日	曜	保健行事予定
2	金	発育測定・清潔調べ（年長組）
5	月	発育測定・清潔調べ（年少組）
15	木	視力検査（年少組・年長組）
16	金	
19	月	

<発育測定・清潔調べ>

- ・体重のみを計測します。
- ・誕生月のお子さんは、身長も計測します。
- ・計測後は、測定値を確認して、健康手帳に押印をし、翌登園日に持たせてください。



<視力検査>

- ・この期間のお天気の良い日に、随時行っていきます。
- ・視力検査は、天候により部屋の明るさが変わり、見え方も変わるため、日程を変更する場合があります。
- ・前髪が長い場合は、切るか結ぶなどをして、目にかからないようにしてください。
- ・結果を確認後、健康手帳に押印をし、翌登園日に持たせてください。
- ・受診勧告書を受け取った方は、早めに受診しましょう。受診された方は、受診報告書を幼稚園に提出してください。



気温の変化に合わせて、衣服の調節をしましょう！

10月は一年の中で、特に気温差が大きい時期です。朝晩や天気による気温差だけでなく、1か月の間に15℃ほど下がります。衣服の調節が体調管理の大きなポイントになりますので、天気やその日の体調に合わせて、衣服選びをしましょう。

- ★朝は涼しくても、日中はとても気温が上がる日もあります。お子さんが自分で衣服の調節をすることができるよう、自分で判断できるように促したり、**上着＋半袖**などの調節がしやすい服装にしたりしましょう。
- ★幼稚園に置いている着替えも、衣替えをしておいてください。



薄着は健康で丈夫な体をつくります！

もともと人間の皮膚は、外界の温度を即座に脳に知らせ、体内の温度を一定に保とうとする働きがあります。「寒いから」とすぐに厚着をさせたり、暖房をつけたりすると皮膚感覚が鈍ってしまい、その働きができなくなってしまいます。このように皮膚が敏感に「寒さ」「暑さ」という刺激を受け、体内温度の調節を繰り返し行うことで、自律神経がバランスよく発達し、免疫力が強くなり、病気になりにくい丈夫な体になります。



子供の目を守りましょう～IT眼症～

IT眼症とは・・・

テレビゲームやパソコン、スマートフォンなどのIT機器が普及して以来、子供の目に悪い影響があるのではないかと心配されています。これらのIT機器を長時間、あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、及びその状態が誘因となって発症する全身症状を「IT眼症」といいます。

(症状)・目の疲れ(ぼやけて見にくい、目の周りが痛い、頭が重い、吐き気がする など)

・ドライアイ(目の乾燥感、痛み、充血 など)



子供への影響

子供の目は、眼球の大きさや形とともに、見る機能や目を動かす機能も発達途中です。大切な時期に目に悪影響を与えることで、その後の目の発達が妨げられる可能性があります。

特に、携帯ゲーム機やスマートフォンによる近視化や、画面を見ている間のまばたきの減少によるドライアイの発症、長時間同じ姿勢をすることで首や目の筋肉が緊張し、自律神経の失調を起こすことがあります。

また、IT機器で遊ぶことに夢中になることにより、他人とのコミュニケーション不足が子供の精神的、知的発達を妨げる可能性もあります。

IT眼症を防ぐには・・・

IT眼症を防ぐには、IT機器を使わないようにすることが一番ですが、どうしても使用する場合は、右記のポイントを守りましょう。IT機器に頼らず、お子さんと話したり、一緒に遊んだりするなど、他に楽しめることを考えることも大切です。

“3つの50”を守りましょう☆

- 50cmで楽に見えるIT機器を選ぶ
- 連続使用は50分以内にする
- 距離は50cm以上離れて見る



(公益社団法人 日本眼科医会 ホームページ 目についての健康情報より)

発育測定の様子から・・・



1学期～夏休みの間に子供たちはぐんと大きくなり、個人差はありますが、身長が約2～3cm伸びていました。伸びた長さを指の長さに置き換えて伝え、「え～！そんなに伸びたの！？」と喜びの声をあげていました。自分の体の成長を感じられる機会となり、とても嬉しく思います。

身長が伸びる時期、体重が増える時期は一人ひとり違います。平均値との比較だけではなく、1年間を通してバランスよく成長しているかを見ていきましょう。

ぜひ、“けんこうてちょう”の発育の様子グラフをお子さんと一緒に記入し、ご家庭でも体が成長する喜びを一緒に感じる機会にいただけたら嬉しいです。