平成27年度 神戸市立魚崎幼稚園



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>

	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	
16	金	視力検査(年少組・年長組)
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。



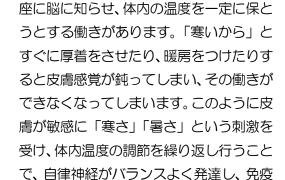
く視力検査>

- 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、**上着十半袖**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。

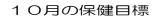


力が強くなり、病気になりにくい丈夫な体

になります。

もともと人間の皮膚は、外界の温度を即





<年少>目を大切にしましょう <年長>目を大切にする生活をしましょう



国を守いましょう~「TBRE

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、
| T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・・・

Ⅰ T眼症を防ぐには、 Ⅰ T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ね。

37050°を部1650x3☆ ●50cmで楽に見える | T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ると、「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"の発育の様子の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していただけたら嬉しいです。