



ほけんだより 10月

こども園めばえ

現代は、テレビやゲーム、スマートフォンなど、子ども達が体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめるいい季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか6つのアドバイスを出しています。

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！
- 3 乳幼児に1人で見せない！
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！
- 5 乳幼児にも、付き合い方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。
- 6 子供部屋に置かない。



★いろいろな距離の物を見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉が緩みますが、子どもはただ「遠くを見て！」と言っても上手く出来ません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。

こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

目の愛護デー

10月10日は、「目の愛護デー」
子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。

小さな子どもは「見る力」も育ちざかり

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期に急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）は緩やかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。

早く治療するほど回復しやすい！

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が届きません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙芝居。左右の目の焦点、物を見る様子が詳しくわかります。



正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々まで丁寧に洗うことが大事です。3歳まではお家の人の援助や見守りが必要



薄着・重ね着で元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力が付きます。

肌着を着せましょう

・外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着や寒い時期は半袖の肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で暖かく

・長袖のシャツに半袖のTシャツを着せるなど、衣類を重ねると温かく調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

・足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履く時は、くるぶしを覆う長さの靴下を。

