



ほけんだより 10月号



2025年10月1日
ニチイキッズこじゃ保育園

日中はまだまだ暑い日が続いています。この時期は夏の疲れから体調を崩し、感染症にもかかりやすくなってきますので、早寝早起き、しっかりとした睡眠や食事を心がけ、元気に過ごせるようにしましょう。

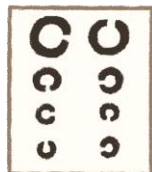
10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

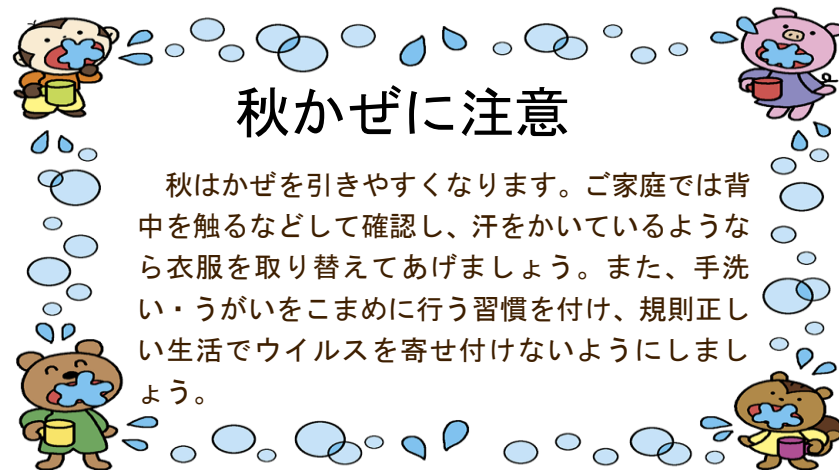
- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする



このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

秋かぜに注意

秋はかぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



秋は薄着の服装で

10月になると、日によっては肌寒く感じて、ついつい子ども達に厚着をさせたいくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの季節に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。”大人よりも1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねる等して、上手な体温調節を行いましょう。

