

10がつ ほけんだより

令和4（2022）年10月号 わかばこども園 稲垣陽子

体を動かすのが気持ちのいい季節となりました。
保健室にも園庭から毎日元気に遊ぶ子ども達の歓声が聞こえます。

10月の保健行事

3(月)、6(木) 幼児身体測定
11(火)、12(水) 乳児身体測定
24~27(月~木) ほけんの話



靴のサイズは小さく
なっていませんか。

子ども自身が「サイズが合わない」と言うのは難しいものです。半年ごとを目安に見直しましょう。足の実測値に+9mmが目安です。

靴のサイズが合わないと、怪我の原因になったり足の発育を阻害したりする事があります。



手足の爪は伸びて
いませんか？

爪が伸びていると、はがれるなどの怪我をしたり、友達を傷つけたりする恐れがあります。

また伸びた爪に汚れや菌もたまりやすく、とびひ等のリスクも増加します。



着替えの補充・
持ちものの点検を。

着替えの点検・補充をお願いします。持ち物には必ず名前前の記入をお願いします。

また日中はまだ暑い日が多いため、園で過ごす服装は半袖でお願いします。

スマートフォンの時間が増えていませんか？

スマートフォンやタブレットを使った経験のある子どもは0歳児で23%となっています（2018年7~9月電通・東大共同研究グループ調べ）。調査によっては7割を超えるデータもあります。YouTubeなど動画の視聴が多いようです。



スマートフォンやタブレットの小さい画面を近距離で見ると、眼球の動きは数センチの範囲内です。画面までの距離も一定のままです。

スマートフォンなどに使われる青色LEDのブルーライトは、目の網膜や中心の黄斑まで届き目の病気のリスクを高める可能性があります。

長時間に
ならないように
約束を

乳幼児は近くを見たり遠くを見たり、眼球を上下左右動かしたりして、視力やピント調節力、両目で見る力、奥行きを把握する力がつきます。

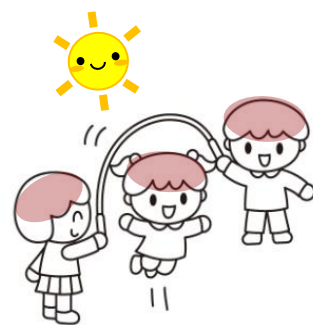
6~7歳に大人とほぼ同じ視力に達するそうです。

この時期の遊びは目の発達という観点からも大変重要な役割を果たしています。



近年、近視の予防には一日に2時間の外遊びが効果的と言われています。150分の屋外活動を推奨している国もあります。

10月は一年でも気持ちの良い季節です。ぜひ家庭でも外遊びの時間を取り入れてみてください。



スマートフォンを見せる場合は保護者がきちんと管理をして、「タイマー15分以内。」「時計の長い針3までだよ。」など約束をして渡しましょう。なお保護者のスマートフォンの使用時間が長いと、子どもの使用時間も長くなる例が多いそうです。

ダニ — 秋こそ注意が必要です。



ダニのフンや死骸などの『アレルギー原因物質』は今からの時期に最も多くなります。

- ・日頃からこまめに換気をして部屋の湿度を下げましょう。
- ・できるものは丸洗いや、乾燥機・掃除機をかけたりしましょう。（寝具、クッション、ソファ、敷物、ぬいぐるみなど）

