



ほけんだより10月



めぐみの木病児保育室

日中は汗ばむ日もありますが、朝夕はすっかり涼しくなりました。寒さの本番を迎える前のこの時期から、薄着の習慣を取り入れて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。そして爽やかな秋空の下で、元気いっばいに遊び、体力作りをしましょう。

薄着の習慣は秋からスタート!

寒くなると子供に厚着をさせたくなりがちですが、気温の変化を肌で感じることは大切です。また、子供は基礎代謝が大きいので、体を動かすとすぐに体が温まりますし、そもそもじっとして遊び続けることは少ないのではないのでしょうか?子供は大人が思っている以上に暑がり汗をたくさんかくので、大人より薄着で過ごしても大丈夫なのです。

子供に薄着をさせるメリット

①体温調節機能が高められます。

寒い時は、皮膚は熱を逃がさないようにし、暑い時は、汗をかくなどして熱を発散させて、体温を下げようとします。皮膚が敏感に「寒い」「暑い」という刺激を受けて、熱を逃がさないようにしたり発散させたりすることで、体温調節機能は高められます。



②体の動きを妨げず、活発に体を動かせます。

活発に体を動かして体力や運動能力を高めることは大切です。薄着だと動きやすいので、成長期の子供たちの発達を妨げません。

上手な薄着のポイント

○厚手の物を1枚着せるより**薄手の物を重ね着させる**方が、気温や運動量に合わせて調節ができるし、保温効果が高まります。



○汗をかきやすいので、通気性や吸湿性のよい**綿100%の肌着**を着ることをおすすめします。汗をかいたら、肌着を着替えさせましょう。

○大人が長袖を着ようと思ったタイミングより**少し遅らせて**、子供に長袖を着せましょう。

○大人が重ね着をするとき、子供は**1枚少なく**着せるようにしましょう。

「見る力」のはなし 10月10日は目の愛護デー

目の機能が完成する前に「見る力」を発達させましょう!

「見る力」は色々な物を見ることにより発達し、6歳ぐらいまでに完成します。斜視や弱視、乱視など、何らかの原因でしっかりと見えない状態が続くと、「見る力」が発達しなくなることがあります。子供は自分では見えにくいことに気がつかないので、**保護者の観察、気づきが重要**です。下のような様子が見られたら、早めに眼科で受診しましょう。

★こんな様子があったら要注意★

- 物を見るとき片目をつぶったり、目を細めたりする。
- テレビなどを見るとき、近づいたり首を傾けたりする。
- 寄り目に見える。
- どちらかの目の位置が、外側にずれて見える。



動画は長時間視聴させず、時間を決めましょう!

スマートフォンやテレビ、小型ゲーム機などは、子供を待たせたいときなどに時間を繋ぐにはとても便利な物で、つい頼りたくなる方も多いかも知れません。しかし子供に長時間動画を視聴させる生活を続けることによって、親子の関わりや様々な活動が減少すると、「**言葉の遅れ**」「**運動能力の遅れ**」「**社会性の遅れ**」「**表情の乏しさ**」などがみられることがわかってきました。

子供は生活や体験を通して言葉を理解します。特に、乳幼児の言語能力は一方的に聞くだけでは発達せず、大人との双方向の関わりの中で発達します。子供にわかりやすく話しかけ、子供の話をゆっくりと聞いて応え、日々のコミュニケーションを大切にしましょう。



視聴時間を決めましょう!

視聴時間を決めて、長時間視聴させないようにしましょう。また、大人が長時間スマートフォンを使ったりテレビを見たりしていると、子供たちがルールを守りにくくなるので、大人が子供たちのお手本になることが大切です。