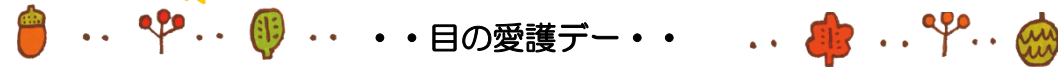




ほけんだより10月

めぐみの木病児保育室

秋の澄んだ空に、ふんわりとイワシ雲が浮かんでいます。秋を実感できる風景のひとつですね。朝夕はしだいに涼しくなり、半そででは寒くなってきました。夏服から冬服に替わる、衣替えの季節です。気温によって衣服の調節をして、元気に過ごせるようにしましょう。



・・・目の愛護デー・・・

10月10日の数字を横にすると、目とまゆ毛に見えることから、1931年に「視力保存デー」として制定され、戦後「目の愛護デー」となりました。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ます。育児を行う際に時として、乳幼児の機嫌を損ねないように、使うのも良いですが、以下の点に注意しながら上手に使いましょう。

6つの注意点

- ①特に2歳以下の子供には、長時間見せないようにしましょう。
(内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる可能性があります。)
- ②つけっぱなしはNG！見終わったら電源を切りましょう。
- ③乳幼児に一人きりで見せないようにしましょう。
(大人と一緒に歌ったり、子供の問いかけに応えることが大切です。)
- ④授乳中、食事中は電源を切りましょう。
- ⑤乳幼児にも、つきあい方を教えましょう。
(見終わったら消す事。連続して見続けないう伝えましょう。)
- ⑥子供部屋にスマホやテレビなどを置かないようにしましょう。

こんなサインには要注意！



- ①頭を傾ける
- ②目を細める
- ③横目で見
- ④片目をつむって見る
- ⑤片目の焦点が合わない



読書で想像力を豊かに



10月27日～11月9日は「読書週間」で、27日は「文学・活字文化の日」です。

園ではたくさんの絵本があり、毎日読み聞かせを行っております。図書館や本屋さんにでかけてたくさんの本を見たり、親子で読みたい本を読んだり、本にふれる機会をつくったりしてみましょう。

絵本を見たり、読んでもらったりすることが、想像力を豊かにしていくことにつながります。



季節の変わり目の感染症に備えましょう

秋になってから、朝昼晩と気温差が激しく、冬は寒く、乾燥しているため、風邪を引きやすかったり、感染症が流行りやすくなります。本格的な感染症の流行が来る前に、今から対策をしておきましょう。

- 生活習慣→早寝、早起き。朝食をしっかりととりましょう。
- 衣服→薄着で重ね着をして、昼夜の寒暖差に備えましょう。
- 予防接種→インフルエンザ流行に備え、子供は2回接種になるため早めに計画を立てましょう。

感染対策の一つとして【手洗い】があります。

10月15日は「世界手洗いの日」です。世界中の子供たちに正しい手洗いの方法を広める活動で、国際衛生年の2008年から始まりました。合言葉は「手をあらおう、手をつなごう」です。インフルエンザや風邪などの病気から自分の体を守るため、せっけんをつけて正しい手洗いができるように、手洗いの仕方を親子でも確認しておきましょう。