

ほけんだより

平成23年10月1日
あゆみ保育園
園長 江郷 茂男

9月半ばまで暑かったり、台風が来りして寒暖の差が激しく、体調を崩されたお子様もいたのではないのでしょうか。でも、これからの季節は、スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋と、楽しいことがいっぱいです！！

あゆみ保育園では、運動会、おいも掘り、秋の園外保育、みかん狩りと楽しい行事が待っています。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。運動会では毎年お子様の成長が感じられます。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

10月の身体測定

12日(水) 幼児クラス
14日(金) 乳児クラス

<9月の感染症>

水痘	乳児	1名
手足口病	乳児	7名
	幼児	4名
ヘルパンギーナ	乳児	1名
	幼児	1名

～風邪の流行する季節となりました～

毎年10月頃からインフルエンザが流行します。今年の流行は、どのようになるか分かりませんが、手洗い・うがいを実施することによって予防していきたいと思います。10月24日(月)～28日(金)の期間に幼児クラスを対象に『手洗い・うがいの指導』を行ってきたいと思っていますので、ご家庭でもお子様の話をお聞きになって、生活の中に取り入れて下さい。

<～お知らせ～>

・秋は、お散歩によくでかけます。暑い時はまだ蚊に刺されることもあると思いますので、蚊に刺されやすいお子様は、夏の間と同じように「虫よけリング」や「虫よけシール」をつけて登園されても差し支えありません。よろしくお願ひ致します。

「10月10日は目の愛護デー」～目をたいせつに～

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

<目の健康のためにかかりつけ医を持ちましょう>



■早期発見したい弱視■

弱視は、視神経や脳に病変などの異常が見られないのに、視力の発達が妨げられて、視力の低い状態をいいます。めがねなどで矯正しても、0.04～0.3 ぐらいの最高視力しかありません。弱視になる原因としては次のようなことが考えられます。

①目に強度の屈折異常がある場合

強度の近視、遠視や乱視があるのにきちんと矯正しないと、常にぼやけた状態でしか映像を見ていないために、視力が発達しません。

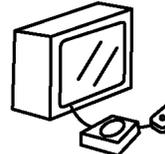
②斜視による場合

斜視になると、右目と左目の視線が一致せず、片方の目しか使わなくなるため、使わない方の視力が発達しなくなります。3Dの立体視力も育ちません。

③目がふさがれてしまった場合

先天性白内障などの病気や外的要因で視覚がふさがれてしまうと弱視につながります。特に乳幼児の眼帯使用については注意が必要です。

■弱視をはじめとした目の屈折異常は、3歳児検診での視力検査などをしっかり受けて早期に発見することが大切です。また、家庭でも時々、子どもの目を後ろから片方づつ手で隠してみ、両方とも同じように見えているかを確認してみるとよいでしょう。子どもの見え方に不安がある時は、必ず眼科へ行きましょう。

<h3><目のための生活の見直し></h3>	<p>絵を描いたり、絵本を見たりする時の姿勢。</p> 	<p>照明の明るさに気をつける。</p> 	<p>ゲームは長時間しない。</p> 
<p>前髪は目にかからないように。</p> 	<p>戸外で遊び、体も目もリラックス。</p> 	<p>緑黄色野菜を食べる。</p> 	<p>汚い手で目をこすらない。</p> 