

ほけんだより 10月号

令和5年10月3日 深谷市立幼稚園

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。朝晩は涼しくなり、つい子どもに厚着をさせたくになりますが、日中に園で活動していると、子どもたちはたくさん汗をかいています。冬に向けて、この時期から、子どもたちの健康のためにできることは「**薄着**」です。寒暖差や活動に合わせた衣服で気持ちよく過ごし、体温調節機能を育てていきましょう。子どもの活動時の衣服の目安は、**大人より1枚少なく**、を意識してみてください。

10を横に倒すと眉と目の形に見えることから、10月10日は「**目の愛護デー**」です。子どもの見る力は、緩やかに発達し、6歳頃には大人と同程度になります。たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、様々な物に触れさせてあげましょう。たくさん見る力を使ったら、忘れずに休憩もしてくださいね。

今月のちょっと
みて・みて!



薄着の習慣は秋からスタート

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになり、鍛えられ、かぜに負けない心と体をつくるそうです。また、体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になります。さらに、薄着は運動能力の発達を促すと言われます。

かぜに負けず、元気に体を動かして遊べるように、今から薄着を習慣づけていきましょう!

Point ★薄着で過ごすコツ★

- 寒いときは薄手の上着で調整する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より【少し遅く】【1枚少なく】!

大人が長袖を着ようと思ったとき、子どもは長袖にするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると自然と薄着が習慣づけられます。



小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ... 集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちです。近くを長時間見ていることで、目の筋肉が凝り固まってしまい、次第に遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなります。子どもたちの目は、今、発達している時期です。大切な目を守るために、画面を見るとき【**20ルール**】を覚えましょう。また、こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしていきましょう!

画面を**20**分以上
見たら



20フィート(約6m)離れた遠くを**20**秒眺める

やってみよう 目のストレッチ

- ① 左右交互にウイंक..... 10~20秒
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く..... 3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る..... 各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る..... 各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る..... 各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す..... 右回し→左回し 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、ゆるくと呼吸をしながら行ってください。

インフルエンザの 予防接種が始まりました

インフルエンザの流行時期は**12月~3月頃**ですが、今年すでに流行がみられる地域があります。10月から本格的にインフルエンザの予防接種が始まっていますので、予防接種の特性を知っておきましょう!

- * 小さな子どもは、免疫がつきにくいので、**2回の接種が必要**です。効果が現れるのは、2回目の接種から**2週間ほど**かかるので、10~11月に接種するのがオススメです。
- * 摂取後に**効果が期待できるのは5ヶ月間**です。
- * 予防接種は、そのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られているので、**毎年受けると効果的**です。
- * 予防接種をすることで、**感染しても発症(症状が出ること)を40~60%防げると**言われています。※**インフルエンザ脳症や肺炎などの重症化予防に効果**があります。

