

ほけんだより

令和7年10月号
チェリーこども園

気持ち良い秋晴れの下、子ども達はのびのびと体を動かしています。しっかり食べてたくさん遊んで、たっぷり眠る！規則正しい生活の中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。



ちいさな子どもは「見る力」も育ち盛り！

「10」を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やケガだけではなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知っておきましょう。

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力 1.0）まで見えるようになります。見る力（視力）は、ゆるやかに発達し、6 歳ころには大人と同程度になります。



早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる

目を細める

横目で見る



片目をつぶって見る

片方の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックでおすすめのものが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しく分かります。

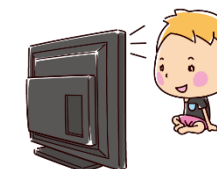


テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

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いがちです。しかし、無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どう付き合うか6つのアドバイスを出しています。

6つのアドバイス

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- ② つけっぱなしはNG！見たらすぐ消す！
- ③ 乳幼児に1人で見せない！
大人と一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にも付き合い方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けられないこと。
- ⑥ 子ども部屋に置かない。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたりすると、ルールを守る意欲を削いでしまいます。大人がまず見本を見せましょう！



薄着・重ね着で

元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたいくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップし、調節もしやすくなります。

肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすです。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを...という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。



8・9月にみられた感染症

コロナウイルス・溶連菌・手足口病

*現在流行っている感染症はありません。今後も感染症予防に努めて参ります。

お知らせ



歯科健診 10月24日（金）

内科健診 11月7日（金）

お休みのないようお願いします。