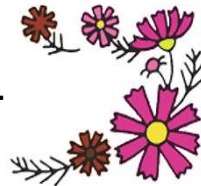




ほけんだより 10月号



令和3年10月1日
つくばさくら保育園
看護師 菊池実咲

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、感染症やけがだけでなく、「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りましょう。
9月欠席者情報・・・前月に比べ園内での感染症は流行せず、病気で欠席もかなり少ない月でした。

小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

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（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ 視力 0.01	1歳 視力 0.2	3歳 視力 0.8～1.0	5歳 視力 1.0
明るい、暗い程度しか認識できません。	立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。	大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。	ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

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	横目で見ると
片目をつぶって見る	片方の目の焦点が合わない	

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。



健康診断・歯科検診のお知らせ



健康診断 **10月13日**
歯科検診 **10月14日**
尿検査 **10月14日**

園では、子どもたちの健康チェックのため検診や身体測定を定期的に行います。健診日には、登園時間や歯磨きなどのご協力をお願いします。
尿検査キットは10月11日に配布します。不明な点がある場合には、職員へお尋ね下さい。

～園長先生より～

寝つきの悪い子・夜更かししている子はいませんか？

朝睡眠はただ長い時間とればよいというのではなく、いつどんな睡眠をとるかが大切です。睡眠のタイミングを考えましょう。
○寝つきの悪い子はいませんか？ 神経が興奮した状態だと眠りに入れません。
寝る直前までテレビを見たり、ゲームをするなどやめて、照明を暗くするなどして体を睡眠モードにしましょう。お気に入りの本を読む、背中をトントンするなど、毎日決まったことを寝る前にすると、眠りのスイッチが入りやすくなります。
○夜更かししている子はいませんか？子どもにとって、午前0時前の睡眠の時間は重要です。神経やホルモンのバランスを整え、体内のリズムを保つために、夜は遅くも9時ごろまでには布団に入りましょう。
つくばさくら保育園の子は、よく眠り、よく遊び、元気いっぱい、いい子たちです。

貼付薬についてお願い

気温が下がり、咳や喘息症状が出やすくなる季節になります。気管支拡張剤のテープ(ホクナリン、ツロブテロールなど)を体に貼って登園される場合は、テープの貼付部位を職員に伝えていただき、テープに名前を記入し、はがれないよう上からサージカルテープや絆創膏等で固定して下さい。
*テープがはがれてしまい、お子さんがテープを口にしようとする危険な為、ご協力よろしくお願いします。

