

# ほけんだより

## 10月号

平成29年度  
認定こども園さめ保育園  
養護助教諭 田中かず子

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、かぜを引きにくい体をつくりましょう。

### 10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



#### こんな見方は 黄色信号

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

保育園では年度初めに年少・年中・年長児が簡易視力検査をしています。黄色信号の場合は保護者にお伝えしています。

子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

### ●目によいビタミンABC●



- ビタミンA**→目の粘膜を強くする  
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)
- ビタミンB群**→目の神経の動きを助ける  
(豚肉・サバ・玄米・レンコン・レバー・納豆・卵・のりなど)
- ビタミンC**→目の健康を保つ  
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根など)

### 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応してあげましょう。

#### ●咳がひどい時は…●

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて湯気を吸わせる。
- ・室温は20℃前後に、湿度は50～60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。