



# 10月のほけんだより

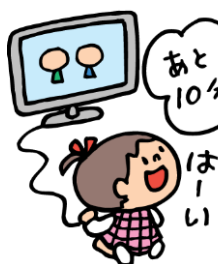
令和2年度  
認定こども園さめ保育園  
養護教諭 田中かず子

屋間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## 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。



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。

また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。

### こんな見方は危険信号！

- 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、横目で見たりする

このような症状が見られると「視力が悪い」だけではない場合があります。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てください。

## ◆ 秋季健康診断のお知らせ ◆

- 10月14日(水) 13:00~
- 顔色、心音、呼吸音、姿勢などを調べます。
- 園医：嶋田医院  
嶋田哲二先生
- 当日はお休みしないようにしましょう



## 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**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。

## 「あぶら」のとりすぎ要注意

食欲の秋。秋は、秋の季節のおいしい野菜や果物木の実を食べて体の抵抗力を高める季節です。でも、簡単に手に入るのが揚げ物です。揚げ物は、油を使います。

例えば**油分（脂質）**は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。

脂質の多いファストフードやスナック菓子、揚げ物のとりすぎには、十分注意しましょう。

メタボリックシンドロームの予防は、成人のみが取り組むべき課題ではありません。実は子どもでも生活習慣によっては様々な病気にかかってしまう可能性があります。