

ほけんだより 10月

令和元年10月7日
せいしん 幼稚園
第二せいしん幼稚園

すっかり秋になりました。朝夕は気温が下がり、風邪や胃腸炎などで体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて、楽しく運動して、十分睡眠をとり、体と心を育てていきましょう。

10月の保健目標
「目を大切にしよう」



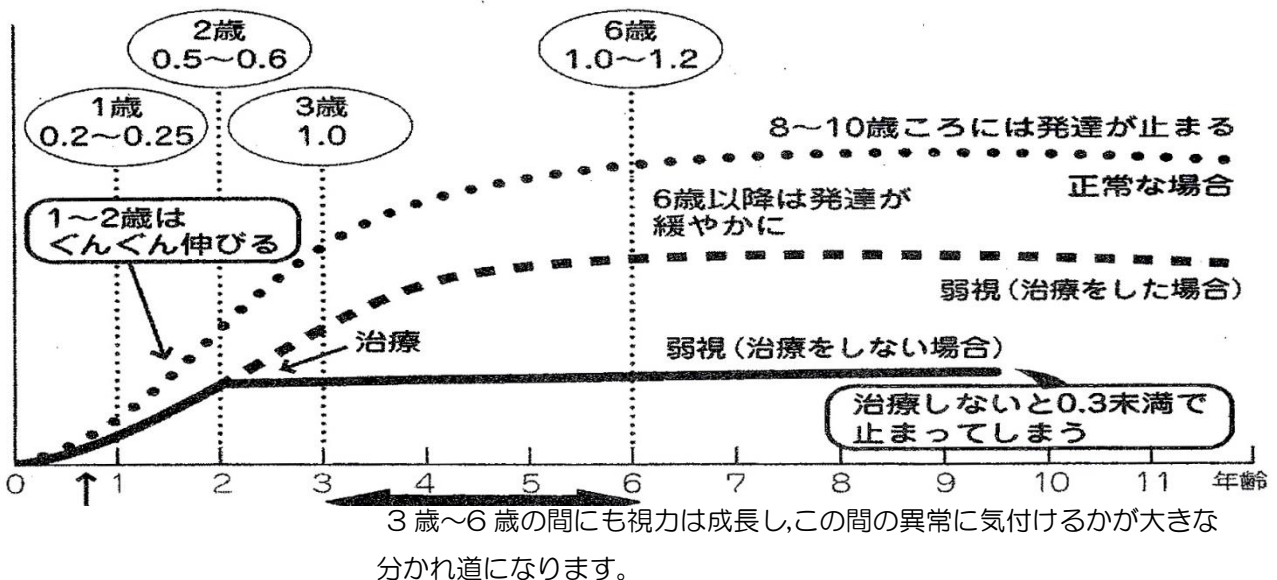

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚は、乳幼児期にいちばん発達します。

★ 子ども視力の発達について

生まれたばかりのときは0.01位だった視力が、生後6週間からぐんぐんと発達。5歳で1.0以上になり、その後発達の程度は緩やかになり、8~10歳位で止まると言われています。

乳幼児期になんらかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合は、その後視力をのばすのはとても難しいとされています。

3歳児健診での視力検査を大切に考え、必ず受けるようにしましょう。



◆弱視とは、視力が低い状態のことです。

斜視があったり、遠視が放置されたり、眼帯をつけたりすることにより、誘発されますが、5~6歳までに発見し、治療すると回復の見込みがあると言われています。

◆こんな見方には注意しましょう！

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 片目をつぶって見る | <input type="checkbox"/> 横目使いで見る |
| <input type="checkbox"/> 目を細くして見る | <input type="checkbox"/> 頭を傾けて見る |
| <input type="checkbox"/> あごを上げて見る | <input type="checkbox"/> 上目使いで見る |

気になる様子があれば,早目に受診しましょう。

★ 足にあった靴選んでいますか？靴があわないとどうなる？

小さい靴→靴の中で指が折れ曲がると外反母趾になってしまいます。歩く時のける力が発達しにくく,指を曲げっぱなしにしていると指の筋肉がつきにくくなります。

大きすぎる靴→靴の中で足が動いてしまいます。靴が脱げないように指を無意識に曲げて,力をいれているので,足の筋肉痛,関節痛がおきてしまいます。

靴底がやわやかすぎる→靴底が薄いものは,衝撃が直接足にひびきます。アスファルトの上を歩く時は,特に衝撃が強いので,ある程度クッション性のあるものがよいです。

靴底が曲がらない→指を自然に動かせないで,足の指の筋肉を鍛えることが難しくなります。そのため,歩く時のけりが弱く,扁平足が治らない,そして,踏ん張れないので転びやすくなってしまいます。

〈子どもの靴の選び方6ポイント〉

1. 素材は,通気性の良いもの。
2. しっかりと足の甲・足首を固定できるもの。
3. 足の指が伸ばせるスペースがあるもの。
4. つま先が少しそりあがっているもの。
(そりがないと,蹴り出しにくく,躓きやすくなります。)
5. 踵の収まる部分がしっかりしているもの。
(踵を包みこむように「月型芯」が入っていると,足首が倒れこむのを防いでくれます。)
6. 靴底は,足の蹴り返して曲がる位置で,靴も曲がること。

★ 9月の感染症発生件数について

- | | | | | |
|-------------|---------|------|---------|------|
| * リンゴ病 | 4 歳児クラス | 2 人, | 5 歳児クラス | 6 人, |
| * RSウイルス | 0 歳児クラス | 6 人, | 1 歳児クラス | 9 人, |
| * 溶連菌感染症 | 3 歳児クラス | 1 人, | | |
| * 咽頭結膜熱 | 1 歳児クラス | 2 人, | | |
| * 特発性発疹 | 0 歳児クラス | 2 人, | | |
| * 流行性角結膜炎 | 0 歳児クラス | 1 人, | | |
| * マイコプラズマ肺炎 | 3 歳児クラス | 2 人, | | |

