



ほけんだより



令和2年10月1日発行

日ごとに秋も深まる10月。空気が澄みわたり突き抜けるような青空が広がる爽やかで過ごしやすい季節となりました。木々の色づきや虫の音色など移り変わる四季の様子を感じられます。寒さに向けての習慣をつけやすい時期です。自分自身で体温を調節する力を育てるために薄着を心がけましょう。気温の変化や個人差、その子に合った着せ方を工夫し、大人より1枚少なく脱ぎ着しやすい上着で調節をすると良いです。また、コロナウイルスの他に、インフルエンザウイルスや、胃腸炎なども流行してきます。早めにインフルエンザ対策をして、手洗い、うがい、規則正しい生活習慣をしましょう。乾燥もしてきました。スキンケアもしていきましょう。

10月10日は目の愛護デー



生まれた時は、明暗を感じる程度のこどもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが6歳ころと言われます。視覚は乳幼児期に一番発達します。子どもは視力に異常が生じていても自分で症状を訴えることは難しいです。気になる様子が見られたら眼科を受診しましょう。

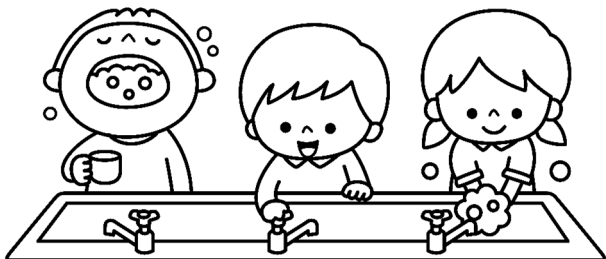
良い眠りは体と心の元気のもと 寝る子は育つ！

人は眠ることによって、体や脳を休ませて疲労回復したり、「記憶」や「感情」を整理して、翌日の活動に向けて体と心（脳）の準備ができます。また、子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は、眠りについてから2～3時間の一番深い眠りの時に大量に分泌され、体の成長（骨を伸ばす、筋肉の強化など）を促すだけでなく「傷ついた細胞の修復」や「免疫物質の生成」に関わって、子どもの健やかな成長に大切な役割があります。しかし、最近の子どもの睡眠は、遅く短くという傾向が強くなってきています。



環境要因による障害

不適切な睡眠は小児慢性疲労性症候群を生じると言われ、内科的には高血圧や耐糖能異常（糖尿病予備軍）をきたすと言われています。現在、テレビやスマホなどにより大人の時間も夜型となっていて子どもの生活サイクルにも影響を与えています。一度崩れた習慣を改善することは非常に困難です。子どもの習慣を変えるのには最低1週間かかります。子どもが安心して眠れるように部屋を少し明るくして、親が先に寝てしまうのも一つの方法です。「早く寝なさい」と急ぎたてても上手くいかないことが多いです。それよりも朝起きる時間を一定にし、必ず朝ごはんを食べて登園させる習慣をつけることが大切です。体内時計はリセット後、決められた時間が経過すれば、自然に眠気が生じてきます。



9月の感染症

突発性発疹…3名
急性胃腸炎…2名
アデノウイルス…1名