



ほけんだより

テラスハウス保育園

暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。夏の間一回り大きく、たくましくなった子どもたち。散歩に出かけたり、秋の自然に触れたり、元気に外遊びを楽しみたいですね。



健康状況

9月は風邪症状や発熱での欠席が多かったです。RSウィルス感染症と診断されるお子さんもおられました。9月の終わりより元気な顔が揃うようになってきましたが、朝夕と日中の気温差が大きい日が続く、咳や鼻水などで体調がいまひとつのお子さんもおられます。いつもと違う様子が見られる時は、早めの対応をお願いいたします。



10月の保健行事

- 13日(木) 身体計測
- 18日(火) 内科健診
- 19日(水) 元気っこ教室(わかば組)
「トイレの使い方」



目の愛護デー ～子どもの目は、発達中～

抱っこしている人の顔がぼんやり見える



動くものを目で追う



行動範囲が広がるにつれて、「見る力」が発達する



時期	3ヶ月	6ヶ月	1歳	3歳	6歳
視力	0.01~0.02	0.04~0.08	0.2~0.25	1.0以上	1.0~1.2

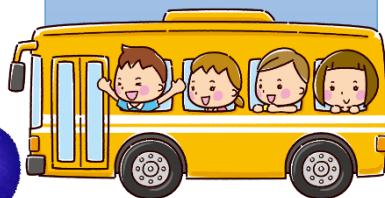
明るさ・暗さのメリハリある生活

日中は光をあび、夜は暗くして寝る



色んなものを見る体験を！

止まっている物や動いているなど・・・目に良い刺激を与えよう！



広い空間で、体と目を動かす機会を！

全身を使った運動で目や目の神経、脳の発達を促す



ゲームやスマホは時間を決めて！

スマホやゲームなど、狭い範囲の平面画像是、目に負担をかけるので、乳幼児は避けましょう



喘息のお話 ～「喘息＝咳」ではない!?～



〈どんな状態?〉

- ☆ 息をはく時に、「ゼーゼー」とか「ヒュー ヒュー」と音がする。
- ☆ 一見元気そうに見えるけど、苦しくて辛いから、じっとしてられない。

小児

赤ちゃん

横になれない 起きあがって肩呼吸をする	重症	哺乳量が普通の半分以下 呼吸数が1分間60以上
横にはなれるけれど、 苦しそうな呼吸をし、眠れない	中症	哺乳量が普通の1/2 哺乳を途中でやめる
ゼーゼーはあるが寝ている	軽症	哺乳量が普通の2/3以上 ゼーゼーはあるが寝ている

〈出やすい季節〉

- ☆ 一番症状が出やすいのは、「秋」

〈原因〉

- ☆ 一番多いのは家のほこり（主成分はダニ）。他には、カビアレルギーや煙、動物がきっかけとなる事もある。

〈家庭で出来る予防〉

- ☆ ① 加湿 ② カーペットを避ける ③ 布団のほこりを掃除機で吸う

〈受診の目安〉

- ☆ 痰がらみのゴロゴロ、ゼコゼコではなく、「ゼーゼー」「ヒューヒュー」と聞こえる時。早めに治療を受けましょう。

喘息発作は「早く見つけて、早く治療する」ことが大切です！



元気っこ教室

2歳児クラスで2回目の『歯磨き』についての元気っこ教室をしました。歯ブラシを上手に動かして磨けるように、ワニの媒体を使って練習しました。「まだ黒いのついてるよ」「シャカシャカしてあげて」と声をかけると、ピカピカにしてくれました。昼食後には、自分の歯磨き。「歯に菜っ葉ついてない?」「ばい菌さんも取れたかな?」と言いながら磨きました。あおばさんは、鏡で口の中を見ながら歯を磨いています。シャカシャカ…きれいに磨こうね。



ワニさんの歯…
汚いから磨いてあげよう！



この黒いのが汚れ…
歯ブラシをつかって
きれいにしていきます。



きれいになった??