



ほけんだより

スマイリーハウス保育園

おいしい果物やスポーツ、お絵かき、読書、そしてハロウィン🎃など、楽しみがいっぱいの季節となりました。季節の変わり目、これからは段々と肌寒い日が増えてきます。体調に気を付けながら、思いっきり秋を楽しみましょう。

インフルエンザの 予防接種が始まりました！

10月よりインフルエンザの予防接種が始まります。予防接種の特性を知って、早めに接種を受けましょう。

2回の接種が必要です

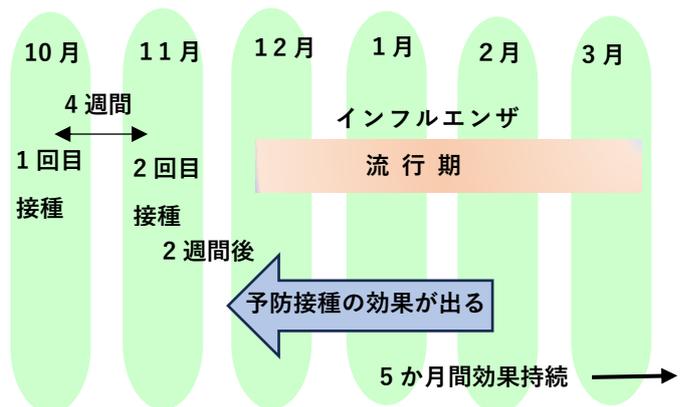
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。

効果が十分に出るのは

2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から約2週間かかります。

効果は約5か月持続します



今年より鼻からスプレーするタイプのものもあるようです。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

「手足口病」の診断を受けたお子さんが数人おられました。ご家庭の協力もあり、大きく流行することなく過ごせています。ニュースでは、「マイコプラズマ肺炎」の継続的な流行が放送されています。体調がすぐれない時は無理をせず、ゆっくり療養させてあげましょう。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。おうちの方々みんなで体調管理に気を付けましょう。

保健行事

22日(火) 身体計測

動画を長時間見せていませんか

成長につれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。無制限にそれらと付き合うことが、子どもの発達に悪影響を与えること、特に『乳幼児』では言葉の発達や社会性の遅れにつながるようになってきています。

スマホやテレビと付き合う

6つのアドバイス

- ① 2歳以下の子どもには、長時間見せない！
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達に影響が出る恐れがあります
- ② つけばなしはNG！見たら消す！
- ③ 乳幼児に1人で見せない！
大人も一緒に見て歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切
- ④ 授乳中、食事中は消す！
- ⑤ 乳幼児にもつき合い方を教える
見終わったら消すこと、連続して見続けないこと
- ⑥ 子ども部屋に置かない。



目に優しい生活を！

*目の疲れを癒すため、十分な睡眠をとりましょう。

*いろいろな物を見ましょう…遠くや近く、動くものなどいろいろな物を見る事で「見る力」を育てます。天気の良い日はお子さんと一緒に散歩や外遊びはいかがですか？



こんなサインありませんか？



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると

小さい子どもは『見る力』も育ちざかりです。

でも目に異常があると脳に情報が届かず、見る力も育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら早めに眼科に相談しましょう。



正面から『見る様子』をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが「紙しばい」。左右の目の焦点、物を見る様子がよくわかります。

