

2025年10月1日



# ほけんだより



テラスハウス保育園

日中は暖かいと思っていても朝夕は急に冷え込んできたり、気温の差が激しく何を着たらいいのか戸惑ってしまう季節です。気候の変化に伴い体調を崩すことが多くなるのもこの時期ですが、寒いからとすぐに着込むのではなく、衣服を調節しながら丈夫な身体づくりを心がけましょう。

## お風呂タイムで心ほっこり、肌しっとり

季節を問わず、心身の疲れをいやしてくれる“お風呂タイム” 子育て期間の中で、子どもと一緒に風呂に入る期間は短いものです。『今』を大切に、お風呂タイムを楽しみましょう！

### ◎ 清潔な状態を心地よいと感じる感性を育む ◎

体を清潔にしてから入眠する事で皮膚表面の雑菌の繁殖を抑え、寝具をより衛生的に使用出来る。＝ 風邪や体臭の予防につながる  
感性が豊かな幼少期に清潔な状態を“心地よい”と感じる感性を育むことが豊かな育ちに繋がる



### ◎ 入浴剤は成分表示の確認を ◎

子どもは、肌のバリア機能が低い為、赤身や痒みの原因になることがあります。製品表示で子どもからの使用が推奨されているものを選びましょう。  
入浴後の保湿も大切です！



### ◎ お風呂でゆったりコミュニケーション ◎

「今日はどうだった？」と子どもの話を聞いたり、パパやママがどんな1日を過ごしてどんなことを感じたのかを話すことで、子どもの世界も広がっていきます！



## 看護師より

熱や風邪症状でのお休みがありました。  
最近では、嘔吐や下痢などお腹の症状がみられるお子さんが多いです。お気を付けください。季節の変わり目で大人も子どもも体調を崩しやすいです。食欲の秋、スポーツの秋・・・いろいろな『秋』を元気に過ごしたいですね。



## 10月の保健行事

### ★内科健診

10月7日(火) 9時～  
健診の時間に間に合うよう、  
早めの登園をお願いします。

### ★身体計測

10月 9日(木)



# 目の愛護デー ～ 見逃さないで！子どもの目の異常 ～



実は、こんなにいます！  
目に異常を抱えた子どもたち！

およそ

50人に1人の子どもに  
弱視が見つかります！



※矯正視力が1.0未満の視力が「弱視」

## こんな行動をしていたら要注意！

### CHECK 1

- ✓ 片目を隠すと嫌がる



### CHECK 2

- ✓ テレビとの距離が近い



### CHECK 3

- ✓ 物を見る時片目が内側に寄りすぎる



### CHECK 4

- ✓ 目を細めたり顔を傾けてみている



実は、正常に見えていないかも・・・  
目の問題は、近視・乱視だけじゃない！

子どもに起きやすい「弱視」



おかしいかも？  
と感じたら、すぐにお医者さんへ！

発見が遅れると、様々な影響が・・・

弱視は、脳の視覚情報を処理する分野にストレスがかかり、集中力が出せないことがある



なんでも飽きやすい



本を読むのを嫌がる



勉強に集中できない

弱視の治療には、タイムリミットがある  
※子どもの目の成長は、8歳まで・・・

3才頃から

早期発見

8才頃まで

