



スプリングハウス保育園

夏の暑さも徐々におさまり、秋らしくなってきました。セミの鳴き声と入れ替わりにスズムシやマツムシの鳴き声が聞こえてくるようになりました。

秋は気温差が激しいため、風邪をひきやすくなります。手洗いや消毒をこまめに行い、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないように心がけましょう！

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

～ 10月10日は「目の愛護デー」～

### ★ 目の発達はずい！

- ・ 1歳までの間に急速に「見る力」が発達する
- ・ 3歳頃になると、多くの子どもが物を立体的に捉えたり、動くものを見ることが出来るようになる
- ・ 3歳以降も「見る力」は緩やかに発達し、6歳頃には大人と同じ程度まで見えるようになる



スマートフォンやゲーム機が広く普及している現代では、子どもの近視が増加している。液晶画面など、過度に近くを見続けると、近視を促進させたり、内斜視を引き起こす可能性が高いと指摘されています。

**家庭内で視聴時間等のルールを決めて楽しみましょう！**

### ★ こんなサインに注意！正面から「見る様子」をチェックしてみましょう！



頭を傾ける



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

「見る力」は目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育っています。目に異常があると脳に情報が届かず「見る力」が育ちません。上記のような見え方の異常に気付いたら早めに眼科で相談しましょう！

## 看護師より

体調を崩されるお子さんは少なく、元気に登園されていましたが、最近になって発熱や手足口病などでの欠席が見られています。

天候によっては涼しいくらいの気温の日もあります。しっかり体調管理をしましょう。また、近隣では手足口病やインフルエンザが流行しています。お気を付けください。

## 10月の保健行事

### ★内科健診

10月9日（金） 9：30～

### ★身体計測

10月21日（水）

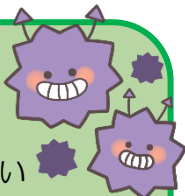
## 10月15日は「世界手洗いの日」～手を洗おう・手をつなごう～

「病気から身を守るもっとも簡単な方法＝石けんを使った手洗い」を子どものうちから身に付けようと、ユニセフが取り組むプロジェクトです。

ウイルスや細菌から身を守る最もシンプルで効果的な習慣である「手洗い」。正しい手洗い習慣を身に付けて、健康を守っていきましょう。

### ○ ばい菌がする悪さ

私たちの生活には、目に見えないばい菌がたくさんいます。ばい菌は自分で動くことが出来ないのです。手や咳・くしゃみなどに混ざって移動します。



### ○ こんな時は手を洗おう！

- ➡ 家に帰った時
- ➡ トイレの後
- ➡ 動物や昆虫に触った後
- ➡ ご飯を作る前
- ➡ 食事をする前



### ○ どうして手を洗わなくちゃいけないの？

知らない内に手に移動してきたばい菌は、目などから体に入って様々な悪さをしようとします。ばい菌の病気を起こそうとする力が体の中にある体を守ろうとする力より強くなると、風邪を引いたり、お腹が痛くなったりと、具合が悪くなります。



## 正しい手洗いしてますか？

外から帰った後や食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大事です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



1 手をぬらしてせっけんをつける



2 手のひらを洗う



3 手の甲を洗う



4 指先、つめの間を洗う



5 指の間を洗う



6 親指と手のひらををねじり洗い



7 手首を洗う



8 せっけんを流す

手洗いで大切なのは、ばい菌や汚れをしっかりと落とすこと。溝やくぼみがある所や、物に触れるところは汚れやすいので気をつけましょう！