

広野保育園けんこうだより

10月号

令和7年9月26日
幼保連携型認定こども園
広野保育園 No.12

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。秋は朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをしてかぜをひかないようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆ毛と目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの目の健康をあらためて見直してみましょう。



目に良いとされる栄養素 ABC

A ビタミンA
眼の粘膜を強くする

にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなどの緑黄色野菜

B ビタミンB群
眼の神経の働きを助ける

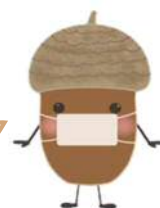
▶ B1…豚肉、さば、玄米、レンコン
▶ B2…レバー、卵、納豆、のり

C ビタミンC
眼の健康を保つ

柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいも、大根

秋かぜに注意!

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。この時期は薄手の長袖とカーディガン、上着など、暑さにも寒さにも対応できるものを選びましょう。汗をかいている時はこまめに着替え、体が冷えないように気をつけましょう。



9月の感染症状況

- 伝染性紅斑（りんご病）…3名
- RSウイルス感染症…2名

*両頬の発赤、四肢の発疹等、りんご病様症状の子が多数でています

10月の予定（健診があります）

★健診★
2日(木) 歯科健診
7日(火) 内科健診

★身体測定★
16日(木) 0歳児（ひよこ組）
1歳児（桃組）
2歳児（桜組）
17日(金) 3歳児（梅組）
4歳児（竹組）
5歳児（松組）

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長する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。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスを出しています。

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が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけっぱなしはNG！ 見たら消す！
- 3 乳幼児に一人で見せない！
大人がいっしょに歌ったり、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、つきあい方を教える。
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。



いろいろなものを見せよう！

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言うてもうまくできません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など、具体気に声をかけてあげましょう。



家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間をきめましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を示しましょう。



RSウイルス感染症

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではないため、毎年かかる子どもも多いようです。

【症状】

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱など風邪に似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

【RSウイルス感染症後の登園目安】

- ・熱がない
- ・咳や鼻水、呼吸器症状が落ち着いている
- ・元気があり、全身状態が良好である
- ・食欲がある

