



ほけんだより 10月号



令和5年10月
大和田とちのき保育園
看護師 早田陵子

朝夕涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。秋は気温差が激しいため、体調を崩しやすい時期でもあります。衣類で体温調節して、健康管理に努めましょう。

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。連続して見続けられないこと。

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。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的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決めましょう。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！



正しいケアで 目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもとに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、 外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側に向かってふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは 病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

目に優しい食べ物

ビタミンA・・・うなぎ、チーズ、緑黄色野菜 など

ビタミンC・・・果物、ブロッコリー など

ビタミンB群・・・豚肉、サバ、玄米、大豆、卵、納豆 など

アントシアニン・・・ブルーベリー、なす、黒ゴマ など

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。

