

ほけんだより 秋号

2016年10月 発行
聖星保育園 保健師



もうすぐ待ちに待った運動会。10月15日(土)の午前中に、文庫小学校で開催されます。園庭では、子どもたちが運動会の練習をがんばっています。地域のお友だちも、ぜひ一緒に楽しみましょう。

まだまだはしかに注意が必要です

今年の8月に、千葉と大阪ではしかの集団発生がありました。

日本ではしかの排除状態にあると、昨年3月にWHOにより認定されました。しかし、これは日本に土着のはしかのウイルス株がなくなったということで、海外でははしかの流行している国がまだたくさんあります。はしかを発症した日本人の渡航先はインドネシア、シンガポール、タイなどで、決して遠い国ではありません。海外で感染して、帰国後周囲の人にも感染させてしまうことで、今年になってから82人の方がはしかにかかりました(9月7日までの情報)。はしかは、先進国でも1000人に一人が死亡するといわれる、重大な疾患です。

はしかは感染力が非常に強く、初発症状では風邪と見分けのつかないこともあるため、かからないためには予防接種しかありません！必ず予防接種を受けましょう。

- ・1歳になったらすぐ(2歳になる前に)1回、年長組になったらまた(3月31日までに)1回、計2回接種します。
- ・大人も、予防接種を2回していない方は、抗体検査を受け、免疫がなければ予防接種をしましょう。(抗体検査をしないで最初から予防接種をしてもかまいません。ただし、大人は抗体検査も予防接種も有料です。)



薄着の習慣は秋がチャンス

・朝夕は上着をはおることもあるかと思いますが、日中は暖かい上、子どもたちは動き回っているため、まだまだ薄手のもので十分です。大人より「ちょっと遅れた着せ方」をしましょう。

* 厚着では寒暖の刺激に対する抵抗力が発達せず、また動きにくいので運動能力に影響することもあります。

* 子どもは体温が高く新陳代謝が盛んなため、大人と同じように着ていると汗をかいて、かえって体が冷え体調をくずしてしまいます。



自分で着替えようという気持ちが出てきたら

大人がすべて着替えさせていた赤ちゃんも、だんだん手や足を動かして協力してくれるようになってきます。そして、2歳頃になると自立心が芽生え始め、自分でやりたがるようになります。最初は大人が手伝いながら、一つ一つの動作を丁寧に教えてあげましょう。少しでもできたらたくさんほめて、やりたい気持ちを大切にすることで、更に意欲が増えていきます。小さな達成感の積み重ねが自信につながり、4、5歳頃には一人で着替えられるようになっていきます。

着替えようとしないうちは、その原因を探ります。時間がないなどの理由でいつも大人がさっと着替えさせていないか、着替えの仕方が分からないのか、ほかにしたいことがあるのか、甘えたい気分なのか、今着ている服を脱ぎたくないのか等々、いろいろなことが考えられます。たまに甘えたいという時には、甘えさせてあげるのもいいですね。大人でも、疲れている時などに、普段自分であることを誰かがしてくれると、うれしくて元気になれるものです。

10月10日は目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成するといわれています。自然の中で十分に遊び、外の景色をたくさん見て、視力を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・目を細めて見る
- ・見る時に首を曲げたり頭を傾けたりする
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・上目遣いに見る
- ・目が寄っている

*子どもは視力が悪いことを自覚できないため、周囲の人が上記のような症状がないか普段から気にかけて、気になる症状があれば眼科に相談しましょう。

