

ほけんだより 秋号



2018年10月 発行
聖星保育園 保健師

「秋の日はつるべ落とし」、実際ずいぶん昼が短く夜が長くなってきたと感じます。過ごしやすく、体を動かすにはよい季節。子どもも大人も体をたくさん動かして、思い切り遊んでみませんか。

運動遊びと子どもの発達

乳幼児の運動能力は、様々な調査で低下傾向にあります。その背景には、体を動かす遊びの減少や、生活の中で経験できる動きが変わってきていることなどがあります。

そんな中で乳幼児が運動能力を上げていくには、多様な動きの経験が必要です。ただし、トレーニングとして行う運動ではなく、「遊びとして行う運動」の経験です。つまり大人から指示されてやらされるのではなく、子ども自身が何を、どのように行うかを考え、子どもなりに工夫し挑戦し取り組む、簡単にいえば子どもが自己決定している状態です。思わずやりたくなってしまいう環境において、主体的に多様な動きを十分に経験することで、運動能力だけでなく、自己肯定感や積極性、好奇心、粘り強さなど、心も育っていきます。

＜チャイルドヘルス 2018年8月号より＞

10月10日は目の愛護デー

視覚は、生まれてからものを見ることによってだんだん発達していきます。5、6歳頃までにはほぼ完成して視力は1.0～1.2に達し、立体的にもものを見る機能もできあがります。それまでの期間に、何らかの原因で視覚が十分に発達しないと、弱視となってしまいます。早期発見のポイントとして、次のようなことがサインになることがあります。

日常生活の中で、このようなしぐさが気になることはありませんか？

- ・首を曲げる
- ・目を細める
- ・横目で見る
- ・極端に近くで見る
- ・片方の目をかくすといやがる
- ・明るいところで片目をつぶる
- ・目が寄っていたり、外側にはずれていたりする
- ・まぶしがる

※ このようなしぐさに気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。



RSウイルス感染症が流行しています

RSウイルス感染症は、RSウイルスを病原体とする乳幼児に多くみられる急性呼吸器感染症です。

潜伏期間は2～8日で、感染力が非常に強く、1歳までに乳児の半数以上が、2歳までにほぼ100%が初感染します。初感染の場合、発熱、鼻水、咳、喘鳴などの症状が出現し、うち約20～30%で気管支炎や肺炎などを起こしてしまい、中には入院が必要になるケースもあります。繰り返しかかりますが、何度もかかるうちに軽くなっていきます。

治療は対症療法が基本です。咳などの呼吸器症状がある間は人にうつしやすく、注意が必要です。

感染経路は、咳やくしゃみなどによる飛沫感染と、ウイルスの付着した手指や物品等を介した接触感染ですので、次のことに注意しましょう。

- ・しっかり手洗い(外出後や食事前、鼻をかんだ後など)
- ・おもちゃや身の回りのものを清潔に
- ・咳エチケット
- ・できるだけ人混みに出かけない



薄着のお勧め

天気予報で今日は寒いと報じられると、昨日まで半袖だった子が、突然厚手の長袖になることがあります。でも、室温はそれほど極端には変わりません。保育園の職員は、かなり秋も深まるまで、半袖の者が多いのです。まして、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き、かえって体が冷え体調をくずしてしまいます。

また、本格的な寒さを迎える前に、薄着の習慣をつけておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるのです。

“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。