



10月号 おはなだより

2022年10月1日発行
病児保育おはな
看護師：田上とみみ

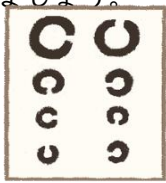


スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！ 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。

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歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



お家時間が増えた昨今、テレビやスマートフォン。ゲームを見る時間が増えていませんか？メディアが及ぼす影響は目以外にも…

メディアが及ぼす影響

- ・視力低下（ピント調整機能が未熟になる）
- ・睡眠障害
- ・コミュニケーション能力が育まれない
- ・言葉が少ない（自分の思いを伝えられず、相手の気持ちもわからない）
- ・笑顔が少ない 視線が合わない
- ・興奮と緊張を与え、脳（心）の疲労を生む（イライラ）
- ・現実と非現実の区別が分からず、友だちとのトラブルが多くなる。



メディアとの付き合い方

- ①テレビ・スマホ視聴・ゲームは一日1時間以内が理想
- ②映像を見る時は見せっぱなしにしない。
(親も一緒に見て会話を楽しむ)
- ③食事中は見ない



秋は食欲の秋♪

最近、季節を問わず生産出来るようになり食材が1年中手に入りますが、野菜や果物・魚には本来”旬”があり旬の食材は栄養も豊富に含まれています。季節ごとに美味しく食べられる旬を味わうことは、子どもの味覚形成にもとても大切です。

9月 病児保育ご利用状況

咽頭炎：3名 上気道炎：1名 急性上気道炎：4名
急性上気道炎・感染性胃腸炎：1名

計：11名

