

ほけんだより10月

R3年度

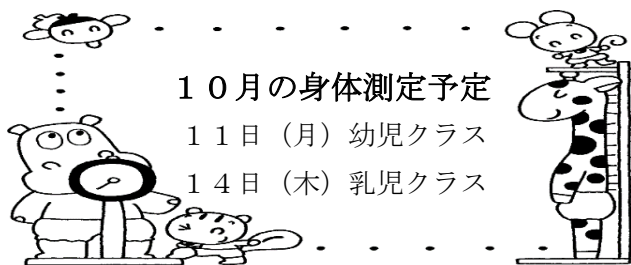
あゆみ保育園

園長 江郷 勝哉

看護師 高瀬 浩子

朝晩涼しく感じる日が多くなり、すっかり秋めいてきました。肌寒くなると体調を崩しやすいので、気を付けていきましょう。

これから、あゆみ保育園では、運動会、遠足、お芋掘りなど楽しい行事が沢山待っています。「新型コロナウイルス」の感染予防対策を取りながら、お子様たちの成長に繋がるように工夫して実施していきますので、ご協力宜しくお願い致します。



10月の身体測定予定

11日(月) 幼児クラス

14日(木) 乳児クラス

<先月の感染症(8月20日~9月20日)>

感染性胃腸炎 乳児 3名

その他: 乳児クラスで、「嘔吐・下痢症状」でお休みされたお子様が多かったです。

<~「新型コロナウイルス」について~>

8月は乳幼児の感染者が増加し、全国で休園となる保育園が多く出ました。まだまだ感染予防対策が必要ですので、ご協力お願い致します。

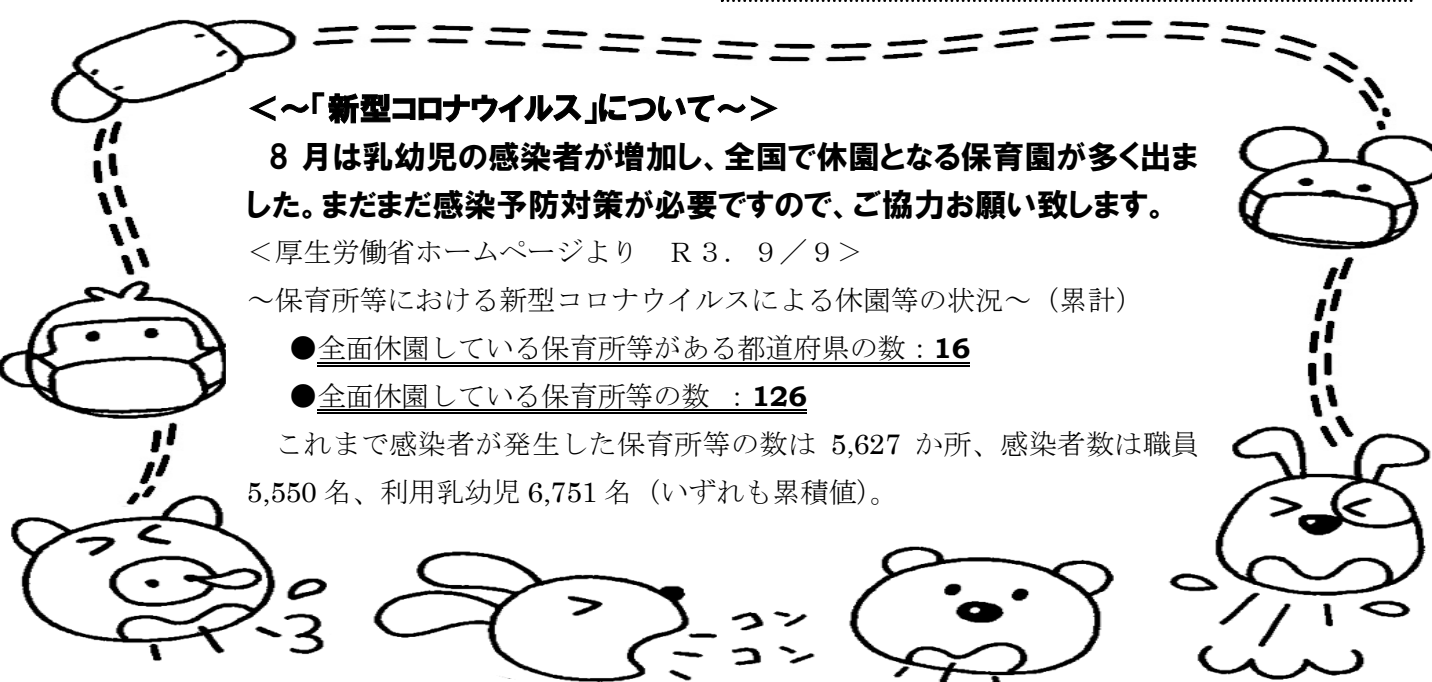
<厚生労働省ホームページより R3. 9/9>

~保育所等における新型コロナウイルスによる休園等の状況~ (累計)

●全面休園している保育所等がある都道府県の数: 16

●全面休園している保育所等の数: 126

これまで感染者が発生した保育所等の数は 5,627 か所、感染者数は職員 5,550 名、利用乳幼児 6,751 名 (いずれも累積値)。



<=お知らせ=>

10月20日(水)は「秋の健康診断」です。

14時から開始します。なるべくお休みしないよう、ご協力お願い致します。

「10月10日」は目の愛護デー ~目をたいせつに~

2つの10を横に倒すと、まゆ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、子どもの目がもっとも育つ時期。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。

◆生まれてから小学校に上がるまでは、目の発達に最も大事な時期です

この時期に、強い『遠視』や『乱視』、『近視』があったり、目の位置がずれていたりする『斜視』になっていると、視力の発達が起こらず、『弱視』となってしまいます。現在、コロナ禍で子どもが外で遊ぶ経験が以前より少なくなっています。室内で、スマホやタブレットで動画を見たり、ゲームばかりしている環境が続くと、視力の低下に繋がります。

◆「外遊び」は目の発達にいい!

6歳ぐらいまでは視力だけでなく、近くのものや遠くのものにピントを合わせることや、見たいものへ視線を向ける眼球運動の能力も育ちます。広い場所から体を動かして遊ぶ時には、遠くを見たり、近くを見たりします。体の動きに合わせて目を使うので、自然とピント合わせや眼球運動が発達します。一方、スマホを見ている時は、からだは全く動かず、眼球運動も狭い画面の範囲だけです。赤ちゃんの頃からスマホばかり見ていると、ピント合わせや眼球運動の発達が悪くなってしまいう可能性があります。ピント合わせや眼球運動は、日常生活はもとより本を読んだり、黒板の文字を写したりするなど教育を受ける際にもとても大事な機能となります。スマホ画面を長い時間見つめるのは、こうした発達を阻害します。

WHO(世界保健機関)も2019年4月に出した「乳幼児に関する運動とスクリーンタイム(テレビやスマホなどの画面を見てじっとしている時間)に関するガイドライン」の中で、「子どもたちの健康的な発達のためにからだを動かして遊ぶことは重要である」と提言しています。

◆小さな子どもへのスマホの影響は大人の場合よりも深刻です

最近の疾患として、「急性内斜視」があります。内斜視というのはどちらかの目が内側に寄ってしまつて視線がずれてしまう状態を言います。近くを見続けるスマホなどの過剰使用が影響している可能性があることが言われています。

内斜視になると立体的にモノを見ることができなくなってしまいます。

◆ブルーライトの目への影響は?..実は、目よりも「睡眠障害」が心配?!

デジタル機器のブルーライトの問題がありますが、最近の学会発表では、「デジタル機器から出る量はごく微量なため、子どもにはブルーライトカットメガネの必要はない」と言われています。ブルーライトとは、日光にも含まれているもので、昼間たくさん浴びたブルーライトが日没とともに消えると、メラトニンという睡眠ホルモンが分泌されて眠くなってきます。ところが夜遅くまでブルーライトを浴びていると、睡眠のパターンが崩れてしまうのです。ブルーライトは子どもの目に悪いというよりも、夜になつても眠れない...という生活習慣の乱れにつながるようです。