



ほけんだより



令和5年10月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

朝晩の夏の暑さも落ち着き、さわやかに吹く風に少しずつ秋を感じられるようになってきました。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。旬のものを色々食べて、かぜをひきにくい体づくりを心掛けましょう(^_^)/



10月10日は目の愛護デー

生まれて間もない赤ちゃんの視力は未熟ですが、外界（見るもの・感じるものすべて）が光刺激となって毎日休まず発達していきます、**視力は6歳頃にほぼ完成**と言われています。



ところが、**近視・遠視・乱視や斜視があると目の機能の発達が遅れ**、十分な視力が得られないことがあります。こうした異常は早く見つけ、正しい治療や指導を受けることが大切です。



3歳児健診では、こうした近視・遠視・乱視・斜視などの異常を発見するために、専用の機器を使った検査をしており、**弱視のリスクがあるかどうかを調べることができます**。是非、健診を受けられてくださいね！

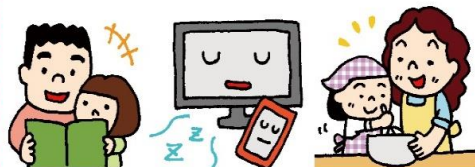


こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る（ウィンクをする）
- ・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

このような症状がみられると**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ので、上記のような症状がないか普段から気にかけてみるようにしましょう。

ノーメディアデーにチャレンジしてみよう！



1～2週間に1回ノーメディアデーにチャレンジしてみませんか？ 丸1日が難しければ、休みの日の午後だけテレビやスマートフォンなどの電源を切ってみましょう。また、ノーメディアデーには、絵本の読み聞かせや料理を一緒につくるなどで、子どもとの触れ合いを大切にする機会にはいかがですか？

インフルエンザ 注意報！！

インフルエンザは例年1～2月に大きなピークを迎えますが、過去5年間の平均データを見ると**9月～10月にも流行期を迎えます**。感染力がとても強く症状が重いので、症状が出たら病院を受診して確認しましょう！



<主な症状>

急激に40℃前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。

<予防策>

「正しい手洗い」「うがい」「予防接種」が基本です！！予防接種は10月上旬から開始されるので、積極的な接種の検討をお願いします。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えています。その原因の一つに「靴の選び方の間違い」があります。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

調整ベルトがついている

足に合わせて調整できる、マジックテープのついた靴などがよいでしょう。



つま先にゆとりがある

目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。靴底も曲がるものを選びましょう。



<10月 乳幼児健診日程> 場所：うるみん3階ホール

- 🌸乳児健診(後期) 10/1(日) 受付時間8:45～10:30
- 🌸2歳児歯科検診 10/5(木) 受付時間13:00～14:30
- 🌸1歳6か月児健診 10/4(水)、10/10(火) 受付時間12:45～14:00
- 🌸3歳児健診 10/3(火)、10/6(金) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)

