



記録的な猛暑だった夏が過ぎましたが、今も身体に疲れがたまっていますか？
回復には規則正しい生活をおくり、体調を整えていくのが1番です。楽しく美味しい食事を食べたり身体を動かし適度な疲労を感じながら、布団に入ると良い眠りが得られることでしょう。お子さんと添い寝して朝までぐっすり休めるといいですね。

これから保育園ではいろいろな行事があります。疲労回復のため夜の睡眠はたっぷりとするようにしましょう。



秋に注意したい健康

冬に向かって 薄着のすすめ

子どもは体重あたりのエネルギー消費量が大人の2～3倍、体温も高めです。体温調節機能が発達する時期でもあります。

厚着をすると体に発生した熱が皮膚から放散されず、熱がこもってしまいます。また寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなってしまいます。



目の異常の早期発見

情報の80%は目から入ってきます。乳幼児期は目の働きも未完成で日々発達しています。この時期のトラブルを回避しないと、視力などにも悪影響を及ぼします。お子さんが物を見るとき様子を観察しましょう。顔を傾けたり、片目をつむったり、本に顔を近づけているなど、変な見方をしていませんか？



早起き早寝習慣

早く寝かせようとするより、毎日決まった時間に起こすことが大切です。その時朝日の光を目のあたりに当てるようにすると脳が朝がきたと感じ、目覚めます。決まった時間に起きることで夜も自然と眠くなります。前の日遅かったからなどと寝かしていませんか？ 体内リズムが狂いだす原因になります。



やめましょう コケッコ食

現代の食生活の様子を表しています。

- 孤食・・・独りで食べる
- 欠食・・・朝食を抜く
- 個食・・・家族が思い思いのものを食べる
- 固食・・・好きなものばかり食べる

乳幼児期は成長期 バランスよく楽しく食べる習慣が心身の栄養になります。 食事時間を大切に





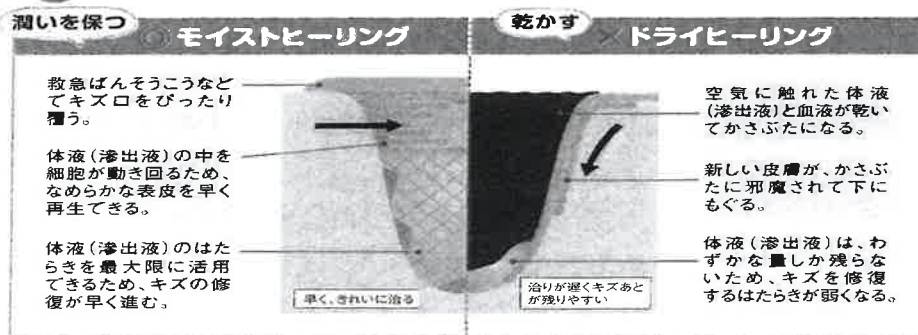
子どもの気になる症状シリーズ すり傷・浅い切り傷

活発に動き、走り回る子どもたちですが、乳幼児期はまだ気持ちが先になり身体がついていけないのが現実です。それは障害物までの距離が読めない、運動能力が未発達で自分では出来るつもりでも身体が動かないなど年齢差、個人差もあります。そのためケガがたえませんが、小さなケガを負いながら学習することもたくさんあります。危ないからと体験しないでいると いつか大きなけがに・・・。

軽い傷の手当ての考え方が変わってきました。昔は消毒をして、早く傷を乾かしたり、かさぶたをつくるようといわれましたが、消毒や乾燥は傷の自分で治ろうとする力を弱めてしまいます。

モイストヒーリング： 傷口をよく流水で洗い清潔にし、そこから出る体液(浸出液)を保った方が痛みが少なく、傷が早くきれいに治る という考え方

モイストヒーリングとドライヒーリングのキズの治り方はどう違う？



*深い切り傷、噛み傷、刺し傷、裂け傷などの傷には適応出来ません

*** 噛む力育っていますか？ 噛めない子・飲み込めない子が増えています ***

やわらかい食べ物や噛まなくても味がわかる加工食品ばかり食べていると、噛む必要がなくなり、あごの骨が成長するための十分な刺激が得られず、あごがしっかり育ちません。あごが育たないと大きさ・数の決まっている歯がきれいに並べず、歯並びも乱れてきます。噛む機能は3歳ぐらいまでに90%ができあがるといわれています。

乳児期からきちんと噛む習慣を身につけて、一生おいしく食べられるようにしましょう。

噛む力を育てる食べ物



きのこ類



いも類



野菜類 (ごぼう等)



こく類



おせんべい(菓子)



魚介類

《保健行事のお知らせ》

9月幼児の尿検査、10月秋の健診、11月ぎょう虫検査と 保健行事が続いています。

詳細は掲示でお知らせします。ご協力をおねがいします。