

10月 ほけんだより



今年度は新型コロナの影響で登園自粛の為、7月から園児皆さんが揃いにぎやかになりました。夏恒例のプールも水遊びとなり、暑さが厳しく熱中症対策で外遊びも少ないなかで、運動会の練習を一生懸命おこない無事に運動会も終了し、あっという間に涼しく過ごしやすい季節になりました。10月は食欲の秋ともいわれます。旬の美味しい物をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。各病院・クリニックでインフルエンザの予防接種も始まります。集団生活を送る子ども達を守るためにも家族全員でのワクチン接種をお勧めします。

子どもの目の成長

新生児の子どもの場合は、ほとんどが見えていない状態で、明るいか暗いかがわかる程度とされています。生後1~2ヶ月ぐらいで顔の正面にあるものを、じっと見つめるようになり、4ヶ月頃になると動いているものを、目で追うようになります。徐々に見る力が成長していきおおむね3歳頃には、視力が0.8に達しています。また6歳頃には大人と、ほぼ同じくらいの視力を持つようになります。

* 目の異常を早期発見するためには、3歳6ヶ月検診での視力検査が大切な機会になります。きちんと受けるようにしましょう。



この時期は食欲の秋でたくさん美味しい物があります。

しかし季節の変わり目と言うこともあり、体調を崩す事もあると思います。

* 消化の良い胃腸への負担が少ない食べ物

- | | |
|--------------|-----------|
| ・お粥 | ・豆腐 |
| ・うどんの煮込み | ・ほうれん草 |
| ・鶏のささ身 | ・じゃが芋 |
| ・白身魚(タラ・カレイ) | ・人参 ・かぼちゃ |
| ・バナナ | ・リンゴ ・桃 |

* 消化に一番時間がかかるのは「油脂」です。胃腸の調子が悪いときは、揚げ物やカップ麺、スナック菓子、など油脂の多い物は避けましょう。脂身の多いお肉やお魚も胃腸に負担がかかりやすいので、体調に合わせて食べ方に気をつけましょう。

この時期、乳児さんは体調不良で下痢便～軟便に悩んでいるお母さんはいませんか？

下痢の時に控えたい食べ物は食物繊維の多い物。

- ・切り干し大根
- ・筑前煮(レンコン・シイタケ・タケノコ)
- ・ごぼう
- ・ひじきの煮物
- ・キノコ類・海藻類・豆類
- ・キュウイ
- ・ヨーグルト
- ・牛乳

上記の食品は下痢の時などは控える方が良いでしょう。



10月の予定

- 10月6日(火) 0・1歳児身体計測
- 10月7日(水) 2・3歳児身体計測
- 10月8日(木) 4・5歳児身体計測
- 10月21日(水) 5歳 視力検査
- 10月22日(木) 4歳 視力検査

