



## ほけんだより10月号



佐倉市立佐倉幼稚園  
保健室発行  
令和4年9月30日

もうすぐ待ちに待った運動会！園庭では子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られます。たくさん体を動かして汗をかくので、着替えの準備とハンカチは忘れずに持たせてください。



### \* 10月10日は目の愛護デー \*

幼児期の子どもの目は日々発達しています。両目の視力機能は6歳にほぼ完成するとされています。その後に視力が低下するのは、姿勢や体の動かし方や環境などが関係していると言われています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見るなどして、お子さまの視力を育てていきましょう。

#### ～ こんな見え方は危険信号 ～

- テレビや絵本に近づいて見ている
- 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、お子さまの様子を観察してください。



## 爪について

運動会練習が始まり、子どもたちは元気いっぱい練習に励んでいます。子どもたちの活動も増えている中で気になるのが、子どもたちの爪です。

爪が伸びていると、友だちをひっかいてしまったり折れたりなどと、けがの原因になります。また爪は、汚れや雑菌のたまりやすいところではありますが、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、清潔にしておかないと、ばい菌を直接とりこんでしまいます。週に一度は指先の衛生チェックをしましょう。

### \*爪ケアのポイント\*

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上りの爪がやわらかい時が切りやすいです。また、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので、深爪にならないように気をつけましょう。



## うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切なことです。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便ができるように、規則正しい生活を心がけましょう。

### ☆よいうんちを出すために☆

- 朝ごはんは、毎日きちんと食べましょう。
- 野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- 水分をたくさんとりましょう。
- 運動をして、腸の働きを促しましょう。

- ◎バナナうんち・・・黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち！
- ◎うんちの色・・・赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。  
うんちの色も毎日チェックしましょう。