



少しずつ涼しくなって秋らしくなってきました。

厳しい残暑からようやく解放されて、ホッと一息つける季節です。

日中は気温が高くても、朝晩は思いのほか冷え込むことがあり、朝夕と日中の気温差があるので、体調を崩すお子さんが増える時期です。体調管理に気をつけていきましょう。

10月1日は中秋の名月です。古来より旧暦の8月15日にお月見をする習慣がありました。平安時代の貴族が観月を楽しんでいたのと、農民たちが収穫を感謝する儀式がつかない供物を供え、月を觀賞するのが現在まで続いているそうです。(この時期は芋の収穫が多かったため、お団子は里芋を模したもの。ススキは稲穂を模したものだそうです)

お団子やススキを飾って昔からの風習を体験してみるのもいいですね。



## ～薄着の習慣は秋がチャンスです～

日中はほかほかと暖かったのに、朝・夕が冷え込み、大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまう季節です。でも薄着の習慣を作るには最適の時期です。

### ○なぜ薄着が良いのでしょうか？

子どもは新陳代謝が活発で、運動量も多いので、体温が大人よりも高いのです。

乳幼児は、体重1kgに対して大人の2倍もエネルギーを要します。

体に発生した熱は、皮膚から放散しなければならぬので、大人と同じように衣服を着ていると、汗をかいてしまいます。

### ○厚着にしていると…

肌が外気に触れることが少なく、常に温室の中にいるような状態になります。

その結果、寒暖の刺激に対する皮膚神経の働きが弱くなります。

厚着により活動しにくいため動きが悪くなります。また、少し動くと汗をかくので、そのままにしていると体が冷えてしまい、体調を崩しやすくなります。

### ○薄着の目安は…

「大人より1枚少なく」が基本です。体調や発汗、顔色などをみて調節します。

\*薄着や裸足は、心身の健康に役立ちますが、皮膚は、乾いた冷たい空気にあたると乾燥します。皮膚がカサカサしやすいお子さんは、入浴後、朝・晩にクリームなどを塗り皮膚を保湿しましょう。



## インフルエンザの予防接種について

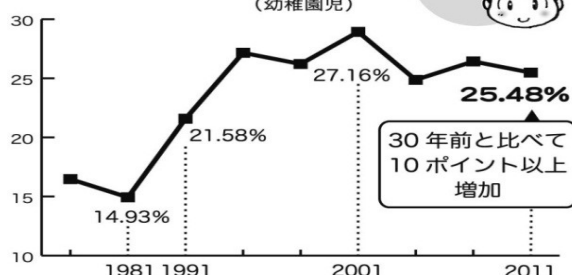
インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから効果が現れるまで約2週間、効果は約5か月間続くとされています。流行期に入る前に、早めに日程を調整して受けるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともありますので、かかりつけ医とよく相談しましょう。

日ごろより、手洗い・うがいを習慣づけ、家族みんなで感染の予防にも努めていきましょう。



## 10月10日は目の愛護デー 目の健康や大切さについて考える日

少しずつ増えています!!  
視力1.0未満の子ども  
(幼稚園児)

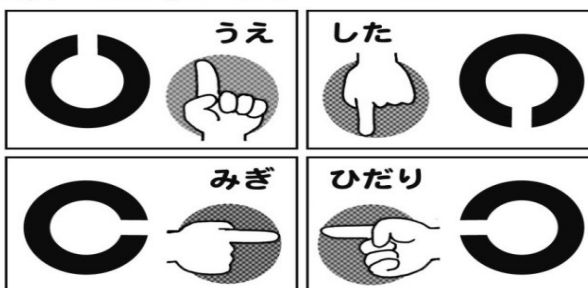


◆データ：「平成23年度学校保健統計調査 結果の概要」文部科学省

目のけんさをするよ

どこに すきまが  
あいているかな？

声と手で  
おしえてね



### 考えられる原因は？

#### ◆遊び方の変化



ゲームやDVDの普及で、小さなときから、長時間、近い距離を連続して見続ける遊び方が増えたことも、「見る力」の発達に影響していると考えられます。

### 子どもの目を守るには？

#### ◆からだを動かす遊びを



さまざまな距離にあるものを目で追い、からだを動かして遊ぶことが、子どもの「見る力」を守り育てます。

### 目も成長の途中です

近くのもの  
ぼんやり見える



動くものを目で追う



近くを見るほうが得意



行動範囲の広がり→遠くを見る力が発達



## 10月ほけん行事

0才児健診 10月7日

身体測定 10月5日~9日

## 9月の感染症

とびひ 1名

突発性発疹 1名