

# 10月のほけんだより

朝晩は涼しくなりましたが、日中は夏のように暑い日もあります。乳児はまだ体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着などで調節し、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう。

秋は外遊びが楽しめるよい季節です。秋晴れの日には、外遊びで十分体を動かしましょう。

10月10日は「目の愛護デー」です。現代はテレビやゲーム、スマートフォンなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。子どもたちの目のために、テレビやスマートフォンはお休みの日を意識してみてもいいでしょうか。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどの長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どのようにつき合うか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

**1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！**

内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。

**2 つけばなしはNG！ 見たら消す！**

**3 乳幼児に一人で見せない！**

大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切。

**4 授乳中、食事中は消す！**

**5 乳幼児にも、つきあい方を教える。**

見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。

**6 子ども部屋に置かない。**



### インフルエンザの 予防接種が始まりました。

10月からインフルエンザの予防接種が始まりました。予防接種は、必要な免疫をつけることで発症や重症予防が期待できます。正しい理解の下で、お子さんの健康に役立てましょう。

☆予防接種を受ける際は、接種後家庭保育が可能な時に予定を入れるようご協力ください。

#### 8月26日～9月25日までの欠席状況

・発熱： 22名    ・用心： 19名    ・受診： 6名    ・体調不良： 11名  
・咳、鼻汁、中耳炎： 9名    ・結膜炎： 2名    ・RSウイルス感染症： 3名

※「登園届」の提出にご協力ありがとうございました。「裏面は「園だより」です。ご覧ください。

