

## だより



### 歩こう・・・歩こう・・・

しっかり歩くと体を支えたり、移動させたりするバランス感覚が養えます。時には安全な場所ではだしで遊ぶと、靴を履いているときに使わないような関節や筋肉を動かすことができます。また足裏への適度な刺激は脳の活性化にもつながります。今はどこへ行くにも車で出かけるのが普通になっていますが、でこぼこ道や坂道などを歩き、変化に富んだ自然の中で、秋をみつけてはいかががでしょうか。

### 10月10日は目の愛護デー

「見る力」には、目だけでなく脳の発達も必要です。様々なものを見て体を動かし、経験する中で、子どもの「見る力」はぐんぐん育っていきます。

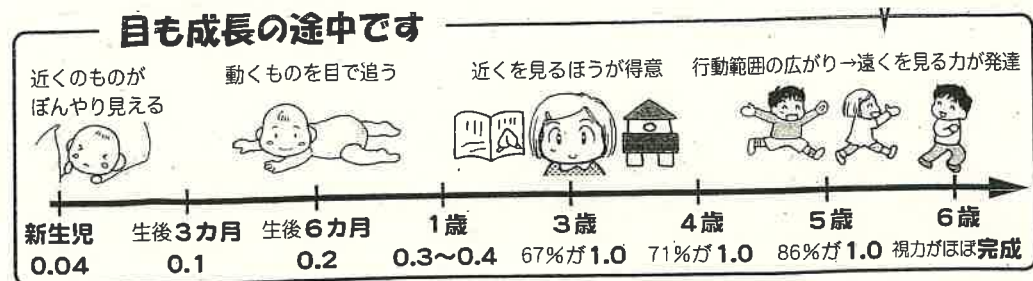
### お子さんの目 見えていますか？

「見る力」は6歳くらいまでに発達すると言われています。その間に何らかの原因でしっかり見えない状態になると、見る力は発達しなくなり、本来あるべき視力よりも低いままになることも。

**こんな仕草があったら要注意**

- 目を細める
- 首を傾げてものを見る
- テレビなどに近づいて見る
- 近くでの作業にすぐ飽きる
- ぶつかったり転んだりしやすい

子どもは自分では「見えにくい」ことに気づきません。もし、気になる点があれば早めに眼科へ。



## 薄着で自律神経を鍛え、体の抵抗力を

## グンと高めましょう！！

薄着を始めるのに一番良い季節、秋になりました。

昼の暖かさ、朝晩の肌寒さを直接感じることで、自律神経の発達を促します。自律神経が活発になると、気温の変化に体が自然に適応でき、風邪に対する抵抗力がつけます。

服を着替える時はきちんと裸になって、一瞬の全身の冷たい刺激が鳥肌をたてたりして皮膚の調節機能を育てます。朝起きた時、冷たい水で顔を洗ったり、冷たいタオルで顔を拭いてあげるのも皮膚の鍛錬になります。

衣服は背中や腹部がしっかり保温できると、手足が出ていても寒さを感じないで過ごせます。襟口や袖口がピッタリしていて、おへその隠れる長めのものにしましょう。古くなったTシャツは、繊維が薄くなったり襟や袖が伸びたりして、保温力が低くなります。

「寒くなったな、一枚はおろうかしら」と思った時、「子どもはもう少しこのままにしておこう」という要領で、ほんの少し着るのを遅らせます。

乳幼児は体重1Kg当たりのエネルギーを、大人の2倍も要するため、大人より体に多く熱が発生します。大人が長袖の時、子どもが半袖でも寒くないのはこの為です。

大人より一枚少なくを目安に、体調や顔色をみて衣服を調節しましょう。薄着は体温調節ができるようになる生後6か月位から始めましょう。

### インフルエンザ予防接種 Q&A

**Q** いつ受ければいいの？  
**A** インフルエンザの流行時期は12月～3月ごろ。ワクチン接種後に効果が現れるまでは2週間ほどかかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

**Q** どうして毎年受けるの？  
**A** 接種後、効果が期待できるのは約5カ月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウイルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

**Q** どれくらい効果があるの？  
**A** ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げるといわれています。重症化予防にも効果があります。