



# ほけんだより 10月号

令和6年9月30日  
こぐま保育園  
看護師 福間

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

## 健康状況

季節の変わり目で鼻水、咳が出る子が増えてきます。大人は熱がないから大丈夫だろうと思いがちですが、咳、鼻水が続くと子どもは体力の消耗、食欲低下などに繋がります。早めの受診をお願いします。

### 咳・鼻水受診の目安

#### 咳

- ・ヒューヒュー、ゼロゼロなどの呼吸音がある
- ・オットセイの声や、犬の遠吠えのような咳が出て、息苦しそうにしている。
  - ・夜間咳が出ていて寝れていない。
  - ・咳込みにより嘔吐するまたは、しそう。

#### 鼻水

- ・色のついた鼻水が出る(黄色、黄緑色など)
- ・鼻水が喉のところに垂れてきている

### 家でできること

- ・加湿をして咳、鼻水が出やすくする
- ・こまめに水分をとる  
(口の中が乾燥していると痰が排出されにくくなります。)
- ・鼻水はこまめにかむ、またはとってあげる。

## 秋は薄着の服装で



肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう。

### 視力の発達

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ  
視力 0.01



明るい、暗い  
分かる程度です

1歳  
視力 0.2



立体的に見る力  
など、視力が急速に発達します。

3歳  
視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5歳  
視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

### 早く治療するほど回復しやすい！！

#### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。見え方のチェックにおすすめの、絵本や紙しばいです。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。