

# 保健だより

2017年10月1日（日）発行

過ごしやすい季節になりました。朝晩はひんやり寒く感じたり、昼間は汗をかくほど暑かったり、気温差があるこの時期は体調をくずしやすいです。服装に気をつけて季節の変わり目を元気に乗りえましょう。

〒252-0326 相模原市  
南区新戸5195-4  
**サンガこども園**  
電話046-255-0148



## 10月10日は「目の愛護デー」です。

乳幼児は自分の目の見え方が正常なのかどうか判断できません。3歳ごろに遠視や近視、乱視、弱視などが見のがされると治療が遅れ、十分な視力が得られず、放置されてしまいます。



### 【視力検査を受けましょう！】

ほとんどのお子さんは3歳を過ぎるころには視力検査ができるようになります。視力は早期発見し、早期に治療をすることで良好な結果が得られる場合が多いのです。3歳を過ぎましたら眼科医師による視力検査を受けることをおすすめします。

## インフルエンザの予防接種を受けましょう！

インフルエンザの予防には今のところワクチン接種以外に有効な手段はありません。効果は、接種後1週間くらいからですが、3～4週間で最高に達し、3～5ヶ月間効果が期待されると言われます。早めに接種することをおすすめします。

尚、ワクチンの効果は約80%と言われ、接種してもインフルエンザにかかることがあります。重症化を防ぐ効果は期待されます。



## 子どもの靴の選び方

歩けるようになった子どもは、どんどん活動をすることによって足の力を発達させ、大人の足に向かって成長させていきます。靴は活発な活動を妨げるものであってはなりません。そのためには足に合った靴を選んであげましょう。

### 【良い靴ってどんな靴？】

- ・ 底は適当に厚く、前1/3位の所で曲がるもの。
- ・ 靴の先は、横幅が広く丸みがあり少しゆとりがあるもの。
- ・ かがとがしっかりしているもの。特に乳児は、まだまだかがとが未完成で左右にぐらつきます。かがとをしっかり支えられる靴を選びましょう。
- ・ 通気性があり、洗濯できるもの。
- ・ 足の形に合わせて微調整しやすいヒモで結ぶもの（マジックテープでもよい）



## 「怒る」と「しかる」の違いは？

親はお子さんの事で思いどおりにならないと、ついカッとなって感情的になるものです。これは『怒る』ことです。この感情的なしかり方＝怒ることは、お互いストレスが残ります。何がどういけないのか、優しく言い聞かせるよう『しかる』ことが必要です。なかなか難しい事ですが、ここぞという肝心な時にしっかり「しかり」ましょう。

