



9月は秋とは思えないような暑い日が続きましたが、運動会が終わり、ようやく秋を感じられる気候になってきました。暑さでなかなか遊ぶことのできなかつた園庭にも、子供たちの声が戻ってきました。

幼稚園では今のところ感染症は流行っていませんが、寒暖差が大きい時期なので、体調にお気を付けてください。

10月10日は目の愛護デーでした!

先日リーフレットが配信されましたが、近年、視力低下の低年齢化が問題になっています。低年齢での視力低下は進行が速いと言われていて、それだけでなく、将来的に目の疾患を発症するリスクが高いとされています。これからの時期は暑さも和らいでいくので、近視抑制に効果がある外遊びを休みの日も取り入れてみてください。

最近、眼のかゆみをうたえる子が増えたように感じます。眼をこすってしまうと、角膜に傷がついてしまったり、結膜炎を引き起こしたりすることもあるので、秋のアレルギーなどで眼にかゆみがある場合は、早めに医療機関を受診するようにしてください。

利き目はどちら?

利き手があるように、目にも利き目があります。お子さんと自分の効き目がどちらか、試してみてください!

- ① 両手を前に伸ばして、三角形を作ります。
- ② 両目を開けた状態で、三角形の中心を時計など、遠くにある対象に合わせます。
- ③ 片目を閉じて、対象が三角形の中央に見えたら、開いている目が利き目、見えないときは、閉じている目が利き目です。

「利き目」は無意識に使いすぎてしまい、疲れやすいです。目を休めてリフレッシュしたり、片方の目も積極的に使って偏りを減らしたりしてみてください。

寒い季節、衣服で体温調節を

幼児は大人に比べ、身体が小さく、体温調節機能が未発達だとされています。寒さに対する抵抗力も弱いため、衣服による体温調節が重要です。重ね着をすることで、保温性を増すことができますが、厚着をし過ぎると汗をかき、身体が冷えてしまうため、活発に動き回っているときは、大人よりも1枚少ない程度を目安にすると良いそうです。また、汗をかいたらこまめに着替えることも大切です。

体温調節機能の活性化のために

1980年代から子どもの低体温が問題視されており、その原因のひとつとして、「発育期の身体への温度刺激量の減少」があげられています。快適性を追求した現代生活には、身体が熱い寒いを感じる機会が少なくなっているため、外環境の変化に対する身体抵抗能力が衰退しているのではないかとされています。

人に備わっているこの能力を向上させるためには、発育期の身体への適度な温度刺激が必要です。体温調節機能を活性化させるために、暖房に依存しすぎず、衣服で調節することや、寒さに触れる機会をつくるのが大切かもしれません。

重ね着の目安

肌着の大切さ

肌着は、肌を清潔に保つ働きがあります。幼児は、よく汗をかき、皮脂や角質片がはがれた「あか」も多いです。肌着は、吸水性や、吸湿性、通気性が高く、また、動きやすいように伸縮性のあるものを選ぶと良いでしょう。



参考:少年写真新聞社2023年 ほけんニュース11

室内	室温 20~ 25度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ		
室内	室温 18~ 22度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	
室内	室温 14~ 20度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	薄手の 防風性上着	靴下・靴
室外	気温 10~ 16度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー	コート 靴下・靴
室外	気温 5~ 10度 くらい	肌着・ パンツ	ズボン	長袖 シャツ	トレーナー ジャケット	ダウン マフラー 帽子 靴下・靴

※「寒い季節の重ね着の仕方」は、成人用の標準的体型に、5歳児の平均的な体温や身長等を当てはめた概算から作成したものです。