

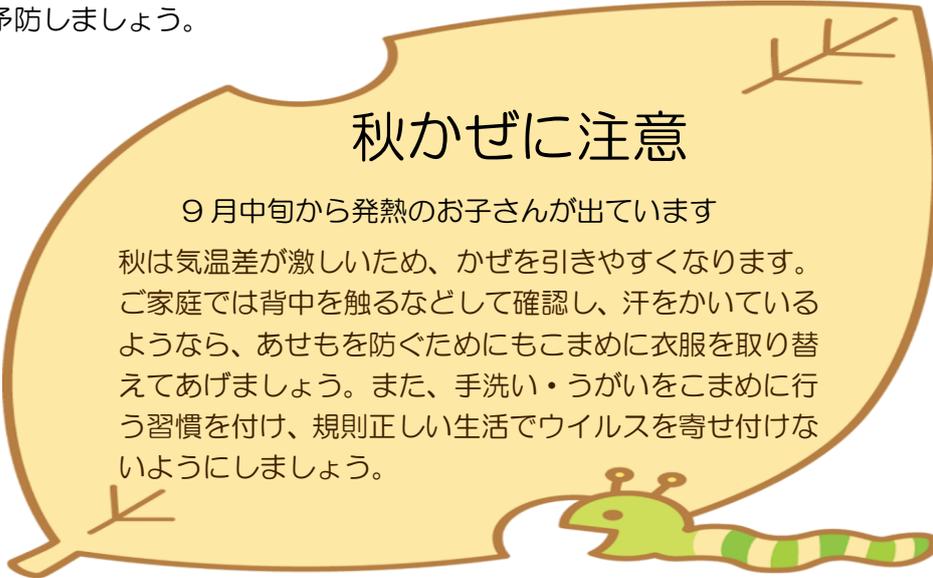


夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。

## 秋かぜに注意

9月中旬から発熱のお子さんが出ています

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら、あせものを防ぐためにもこまめに衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## 秋は薄着の服装で



子どもは、体が小さい割には体表面積が大きく、皮下脂肪が少ないため熱を失いやすく、逆に体重あたりの食事の摂取量や運動量も多いため、生み出す熱の量が多いなど体温調整が難しいです。10月に入ると肌寒く感じる朝が増え、つ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、じょうずな体温調整を行いましょう。

体温調整の仕組みは「自律性体温調整」と「行動性体温調整反応」に分類されます。

<自律性体温調整反応>環境中への体熱の放散を調節する反応があります。この機能は、3歳までに備わると言われています。3歳までは、夏の暑さや冬の寒さを沢山経験させた方が自己調整機能が発達した身体になります。

<行動性体温調整反応>体温の維持・調節を目的とした、意識的な行動のことです。

例えば「寒いのでコートを羽織る」「暑いので半そでになる」などの行動もふくまれます。こうした行動には、「暑さ」「寒さ」を感じる情動が関係すると考えられています。

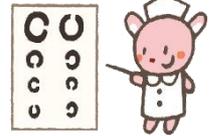
～体温調整反応が整うようにするには～

お着替えのタイミングには、子どもが「寒い」「暑い」という感覚を肌で感じられるように、大人から「今日の昼間はちょっと暑くなりそうだね。でも、朝は涼しいから、半袖の上に上着を着ていこうね」「汗をかいて気持ち悪くなったから着替えようね」など、状況と理由をわかりやすく話してあげると、子どもたちの頭の中で状況判断をする、そして物事を考える練習になり一石二鳥です。

## ～視力検査を行いました～



9月15日にぐんぐんさん・どんどんさん（4歳児と5歳児）5名が視力検査をしました。検査の受け方のお話から、興味深々な様子で受けてくれました。検査が終わって、お昼ごはんの時に「先生！さっきの目の検査、楽しかった～」と温かい言葉で感想をもらうことができました。



## 10月10日は「目の愛護デー」

デジタル機器や情報源が進化している現代。目の愛護という視点から、「スマホ」などの画面が及ぼす影響をまとめてみます。

### (1) 姿勢について

画面を見るとき、うつむいて首が曲がった状態で、画面が小さいので、ものすごい近い距離で見えています。これは非常に体への負担が大きく、いろいろな筋肉が緊張している状態です。

### (2) 熱中してものを見続けることについて

集中してものを凝視し続けると、まばたきが少なくなり、目は乾いて疲れてしまいます。子どもの目は、非常に柔軟性が強いので、大人のように簡単に目が疲れたりしないそうです。そのため、「ドライアイ」で目に傷がついても子どもは自覚がなく、気が付かないうちに目の負担を蓄積している可能性があります。

### (3) ブルーライトについて

明るい画面が良くないこと理由のひとつに、ブルーライトのことが言われています。もともと太陽の光に含まれているもので、この光には少しチラつきがあります。ブルーライトは、人間の覚醒と睡眠のリズムをつかさどっています。朝、太陽の光を浴びると体が活動を開始→日が沈むと眠くなる→これが自然なリズム。夜間ブルーライトを浴びていると、体のリズムが「起きていなくては」と覚醒して、睡眠障害につながると指摘されています。

### (4) 「VDT 症候群」について

近年は、子どもにも「VDT 症候群」がおこりうるということが言われています。ドライアイや近視などの目の疾患だけでなく、肩こりや頭痛などの全身症状の他、イライラや不安感などの精神的な症状もふくまれます。

### (5) 目に良い食べ物について \*目にも身体にもよい栄養 ABC\*



ビタミンA→ にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜

ビタミンB群→ B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン B2 レバー・納豆・卵・のり

ビタミンC→ 目の健康を保つ（柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根）

## インフルエンザ対策

- 食事前、帰宅時に手洗い、うがいをしましょう。
- バランスのよい食事、睡眠をしっかりとりましょう。
- 肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調整をしましょう。
- 1 時間に 1 回はお部屋の換気をして、加湿をしましょう。  
加湿器がない場合は、洗濯物を家の中に干したり、暖房器具の近くにコップ一杯のお水を置くだけで加湿されます。
- 流行時は人混みをなるべく避けましょう。
- 適度に運動をしましょう。



## インフルエンザの予防接種を受けましょう！

世田谷区は、お子さんのインフルエンザ予防接種費用の一部を助成する制度があります。

医療機関から請求される接種費用が、接種 1 回あたり 1,000 円減額されます。

既にご自宅へご案内が届いているかと思いますが、

助成期間は平成 29 年 10 月 1 日から平成 30 年 1 月 31 日までです。

1 歳未満は 1 歳になってから対象となります。

任意の予防接種ではありますが・・・

感染力の強いインフルエンザにかかった場合、重症化するのを防ぎます。

接種をしてから抗体ができるまでには約 2 週間かかるので、12 月頃までには 2 回接種を済ませておきましょう。

～地域のインフルエンザの流行状況は定期的に確認し、掲示していきますのでご参考になさってください～



## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気・頭痛・悪寒	くしゃみ・鼻水・喉の痛み
発熱	急性（39～40℃）	徐々に上がる（37.5℃）
筋肉痛	全身（腰・関節・筋肉など）	軽い
くしゃみ・鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽いことが多い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間でなおることが多い
免疫	3～4か月	短期間

## <10月の保健行事>

10/3（火）・10/6（金）→身体測定    10/17（火）・10/18（水）全園児健康診断