



# 10月 ほけんだより



平成 28 年 10 月 1 日

織笠保育園

昼間は汗ばみますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。このような気候は体調管理が難しいですね。半袖の上にカーディガンや薄手の上着を着る等、暑さにも寒さにも対応できる服装にしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



## 10月10日は 目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見える事から、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は子どもの目が最も育つ時期です。この機会に子どもの目の健康を改めて見直してみましょう。

### 「見る力」を育てるポイント

#### ☆明るさ・暗さのメリハリのある生活

日中は太陽の光をたっぷり浴び、夜は電気を消して暗くして寝ましょう。



#### ☆屋外で体と目を動かす

ボールや遊具等を使って思いっきり体を動かしましょう。全身運動は目（視神経）や脳の発達を促します。



#### ☆いろいろなものを見る

止まっている物・動いている物、小さな物・大きな物、遠くの物・近くの物、自然にあるたくさんの色等、色々な物を見る体験が目の良い刺激になります。



#### ☆テレビやゲームは時間を決める

テレビは正面から見るようにしましょう。いつも横目で見てみると視力に左右差が出る事もあります。スマートフォン・タブレット・携帯ゲーム等、狭い範囲の平面画像を見続ける事は目の負担になるので、乳幼児の使用は避ける。



## 便秘について



### 便秘の子どもが増えている・・・

便秘とは、3日以上排便がない場合、または便が硬くて出にくい場合を「便秘」といいます。

近年子どもの便秘が増えているそうです。食生活の変化・親の共働きが増え、朝ゆっくりトイレタイムをとれない・ストレス等、原因は様々あります。

便秘をそのままにしておくと腸の病気になる事もあります。また、大人になってからの便秘体質の改善は難しくなります。子どものうちに排便習慣を身に付けておきましょう。

### 便秘予防・改善のチェックポイント

- 「早寝・早起き・朝ご飯」規則正しい生活ができていますか？
- バランスの良い食事を1日3食とっていますか？
- 水分をたくさんとっていますか？
- 朝ご飯の後にトイレに行く習慣がついていますか？  
便意がなくてもトイレに行き、3分程便器に座ってみましょう。毎日続ける事で体も慣れて排便できるようになります。
- 便器に座った時、足が床に着いていますか？  
洋式トイレで床に足が着かず足を浮かせた状態では踏ん張る事ができません。足が着かない時は台を置く等、工夫しましょう。
- 日中は体を動かして遊んでいますか？  
体をたくさん動かすと、腸の動きも活発になります。

### おすすめ！便秘解消体操

- **バタ足体操**  
水泳でバタ足をするように、手を顔の下に置いて、うつ伏せで寝たら、ひざを伸ばしたままゆっくりと大きく上下させる運動を10回程やってみましょう。
- **おしい叩き体操**  
バタ足と同じ体勢のまま、今度は左右交互にひざを曲げて、かかとで軽くおしりを20回くらい叩いてあげましょう。
- **グルグルマッサージ**  
お腹の上に両手を重ねて置き、時計回りに円を描くように10~20回くらいさすってあげましょう。