

今年は残暑も長く、暑い日が続いていますね。でも、風は少し秋らしく感じられるようになりました。これから食欲の秋！運動の秋！モリモリ食べて、園庭でたくさん体を動かして楽しみたいですね。

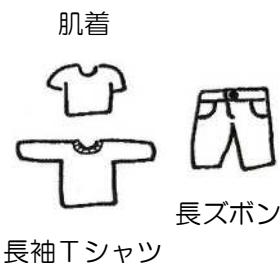
安全で動きやすい服装の選び方

- ・セーターやトレーナーなど厚着をすると動きにくいです。

厚手の服を1枚着るよりも、肌着（半袖もしくは、袖なし）に長袖もしくは半袖Tシャツ等の薄い服を2枚重ねて着ると空気の層ができて暖かく、動きやすいです。

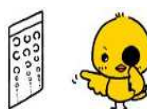
- ・フードやひも等がなく、体格に合った小さすぎない服を選びましょう。

走ったり、飛び跳ねたり、よじ登ったり活発に動き回る子どもたち。服にひもやフードが付いていると、周囲の隙間や凸凹に引っかかり、転倒や窒息など事故につながるおそれがあります。



参考資料：経済産業省「子ども服のひもの安全規格 JIS L4129」

10月10日『目の愛護デー』



<こんな様子はありませんか？>

- ・テレビを観るとき目を細めたり、横目になったりする。
- ・首を傾けてものを見ている。
- ・本を読むとき顔を近づけて見ている。
- ・まばたきが少なかったり、目やにが出たりする。

6歳くらいまでは「視力」が育つ大切な時期です!!
テレビやゲームは、時間のルールを決めて行いましょう。
外で遊ぶことは、目の発達にとっても良いことです。

※日頃のお子さんの様子が少しでもおかしいと思ったら、早めに眼科を受診しましょう。

引用：全国保育園保健師看護師連絡会 保健だより実例集3（販売終了）

*園医健診：10/14（水）14：30～ 3、4、5歳児クラス

*健診の結果は、異常や園医よりコメントがあったお子さんのみコドモンの連絡帳等にて連絡いたします。

大出先生の健康コラム

《便秘》



一般に排便回数は、1歳未満では1日に1～4回位、1歳から2歳では1日に1～2回、3～4歳では1日に1回程度です。便秘を疑うときは、1日あるいは週に何回排便があるのか、排便時に痛みで泣くことがあるのか、便がコロコロした硬便になっているかを調べます。排便回数が1週間に2回以下、排便痛があったり便が硬かったり、1回の排便量が大量の場合などは便秘を考えます。便秘を放置すると排便痛のために排便を我慢するようになり、ますます便秘が悪化するという悪循環に陥ることがあります。便秘の治療には浣腸や便秘薬を用いますが、便秘が改善してもすぐに服薬を止めてしまうと便秘が再発しやすいので注意が必要です。トイレトレーニングを始めた時には、一時的に便秘になることもあります。トイレトレーニングは失敗しても、焦らずゆっくりと進めましょう。

園医 大出 集

イラスト出典：メイト