



ほけんだより

逆瀬川あゆみ保育園
2025.10.1
看護師 辰野

激しい夏の暑さもおさまりましたが、日中は暑い日が続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるため、手洗い・うがい・衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。

気候の変化を利用して慣らす

朝、晩、気温が低下し、日中の日差しが柔らかくなり、秋風が身を引き締めていきます。体は冬に備えて神経の中の交感神経の出番が多く、抵抗力が培われていきます。気候の移り変わりをうまく利用して、薄着の習慣をつけていくのが健康づくりのコツです。そのためには、気温が下がって大人が着るものを一枚増やす時、ほんの少し着るのを遅らせればいいのです。「寒くなったな、一枚羽織ろうかしら。」と思った時、「子どもは、もう少しこのままにしておこう。」という要領です。このような「ちょっと遅れた着せ方」をしていると、いつの間にか薄着の習慣がついてくるものです。冬になってから薄着を始めるのは、なかなか難しいことです。今が一番いい季節です。朝、夕の気温差に注意しながら心掛けていきたいですね。

◇ 薄着は寒いのをガマンさせるということではありません

～ 子どもは体の発達途上にあります ～

- ・ 寒いと皮膚の表面にある毛細血管が縮まり、体温が外へ逃げるのを防ぎます
- ・ 暑いと毛細血管が広がり、皮膚の表面から体温を外へ逃がします



皮膚はこうして体温調整をしています。しかし子どもはまだこの機能が発達していないので・・・

厚着をしていると →	皮膚はぬるま湯につかっているような状態になり、この皮膚の動きが促進されません。
薄着の場合 →	「暑い」、「寒い」と外気の温度を感じることができるので、この働きが高められます。

◇ 肌着の選び方について

服は外の刺激から体を守る働きをしていますので、素材によっては子どもの健康にも左右されるので、重要な役割をしています。ヒートテックや起毛素材のものは暑くなりすぎたり、吸水性や速乾性が悪いので、敏感肌、乾燥肌である方は「綿」素材のものがおすすめです。

寒いと感じる時は、ジャンパーやパーカー等を羽織ったりして寒さを調節するといいでしょう。

☆冬でも半袖肌着をおススメする理由は・・・

- ・ 腕が動かしやすく、活動的
- ・ 皮膚の体温調節機能の働きが高められる
- ・ 真冬になってからの抵抗力が培われる



《コーディネート例》

10月10日は「目の愛護デー」



◇ デジタル時代 子どもの近視を防ぐためにできること

近視には遺伝と環境の両方が関与しています。小さいうちからスマホやタブレット、ゲーム機などに触れる機会が多くなっている時代ですが、近いところを見る作業の増加は近視の要因の一つです。

デジタル端末を正しく使用する習慣を身につけましょう ↓ 予防例

- ・ 目と端末の距離を30cm以上話すこと
- ・ 30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休める
- ・ 1日2時間以上の屋外活動をする



3歳児健診と屈折検査について



◇ 弱視とは

子どもの目の機能(視力など)は、生後から3歳までに急速に発達し、6歳～8歳頃までにほぼ完成します。ところがこの時期に視力の成長を妨げる要因があると視力の発達が停止し、一生涯めがねをかけてもコンタクトレンズを使用しても十分な視力が得られません。これを「弱視」と言い、約50人に1人程度と言われています。

◇ 弱視を発見するために

現在、我が国では自治体の3歳児健診で子どもの視力が順調に発達しているか確認し、弱視の発見に努めています。今までは主に視力検査で確認していましたが、弱視の大きな原因となる「屈折異常」を測定する屈折検査を併用することで弱視の発見が向上することが報告されました。新しい屈折検査機器では3歳児に対しても数秒程度で容易に検査ができます。

日本眼科医会ホームページより

視力の発達の目安

 新生児 明暗がぼんやりわかる	 生後1か月 目の前の手の動きがわかる	 3か月 0.01～0.02	 6か月 0.04～0.08	 1歳 0.2～0.25
 2歳 0.5～0.6	 3歳 0.7～0.10 (1.0以上67%)	 4歳 1.0(1.0以上71%)	 5歳 1.0(1.0以上83%)	