

10 がつ

# ほけんだより

H30.10.2 看護師 宮原博子

秋の空となり、子ども達の追いかける昆虫もセミからトンボにかわってしまいました。そんな子ども達は、親子交流運動会で使用する音楽が流れると、本番さながらに身体を動かし額の汗がキラキラと光らせています。ご家庭に帰るころには、疲れて寝てしまうお子さんもおられるのではないのでしょうか？ご家庭では栄養と睡眠、そして今日も頑張ったね～と愛情の補充をお願いします(^)♡



## 成長に関する素朴な疑問

◎子どもの視力ってどのくらい？

生まれたての赤ちゃんの視力は0.01程度。視力は1歳を過ぎるころから急激に発達し、3～6歳には1.0ぐらいいなります。1～8歳は目の発達の黄金期！携帯型ゲーム等は目と画面の距離がとても近く、サイズも小さいので目がとても疲れます。目に疲れが溜まると視力が低下しやすい為、長時間におけるゲームやスマホ等には注意しましょう！

◎ちゃんと聞こえてるのかな？

0～4歳くらいの間は言葉を覚える重要な時期。このとき耳が聞こえにくい状態だと、言葉の習得が難しくなります。難聴は生まれつきの事が多いのですが、中耳炎などの耳の炎症から難聴になる事もあります。子どもの耳の健康について、日頃から気をつけていくようにしましょう。

◎「寝る子は育つ」って本当？

本当です。子どもは寝ている間に育ちます。成長ホルモンは入眠直後の深い眠りの時に最も多く分泌され、起きている時より眠っている時に多く分泌されます。



## 内科健診のお知らせ

予定日時：10月25日(木) 10時～

日ごろ気が付きにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ることができる健康診断は、子ども達の健康を守るためにとっても大切です。嘱託医の池澤先生に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。また当日はできるだけお休みが無いようお願いいたします。



## 9月の感染症状況

ひかり組・・・	感染性胃腸炎 1名
にじ組・・・・・・	突発性発疹 1名
	感染性胃腸炎 1名

睡眠についての研修会が開催されます。参加希望者は事務所まで11月2日(金)までに声かけください。

日時：平成30年11月20日(火)18:30～20:30

場所：合志市総合センターヴィーブル文化会館

演題：子どもの睡眠と発達（課題）

講師：熊本大学名誉教授 三池輝久氏

(日本眠育推進協議会理事長)