保護者各位

ほけんだより

2025年度 秋号
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者

美味しい果物やスポーツ、お絵描き、読書、そして、秋祭りに運動会など、楽しみの多い季節になりました。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体を育んでいきたいですね。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・うがいや衣類の調節などをして、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか６つのアドバイスを出しています。

６つのアドバイス

①特に1歳以下の子どもには、見せない。2歳以上は短時間(1時間以内)にする。
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れたり、ゆがんだりする危険性が高まる。

②つけっぱなしはNG。見たら消す。

③乳幼児に一人で見せない。
大人が一緒に歌ったり、子どもの問いかけにこたえたりすることが大切。

④授乳中、食事中は消す。

⑤乳幼児にも、つきあい方を教える。
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと。

⑥子ども部屋に置かない。



感染症の季節を乗り切りましょう

こんなときは、おうちで様子をみましょう

小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子をみてあげてください。

前日から・・・



24時間以内に

①37.5℃以上の熱がでた
②嘔吐があった
③下痢があった
④解熱剤を使用した
⑤いつもより食欲がない

夜間に

⑥咳や鼻水が多く出たり、ゼイゼイしたりしてあまり眠れなかった

熱がでていなくても、睡眠不足や咳は、体力をうばいます。

朝に・・・

①体温が37.5℃以上
②平熱より1度高い

朝は、体温が低めです。
37.5℃をこえている。
もしくは、平熱より1度高い時は
日中に熱が上がる危険があります

ちょっとした変化を見逃さないで

目が赤い、目やにがでる
皮膚にボツボツがある
元気がない、機嫌が悪い
顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。
「いつもと違う」サインを見逃さず、気になることがあるときは、職員にご相談ください。