

ほけんがよい 10月

令和6年9月30日
SuruSu 祝昌こども園
SuruSu 上陽こども園

「お祭り」というと夏のイメージが強いですが、実は秋にも多いです。前橋まつりも10月ですね。秋のお祭りは収穫祭の意味合いがあります。元々は、お米やさつまいもなど秋の豊作を祝い、田畑の神様に感謝して、次の年も豊作をもたらしてくれるように祈っていました。皆さんも秋祭りに行った時やご飯を食べる時、秋の恵みに感謝していただきましょう。また、朝晩の寒暖差が大きくなってくる季節です。引き続き体調管理には気をつけましょう。



インフルエンザ予防接種 Q&A



Q いつ受ければいいの？

A インフルエンザの流行時期は12月～3月頃です。ワクチン接種後に効果が現れるまで2週間程かかるので、10月～11月に接種を受けましょう。

Q どうして毎年受けるの？

A ワクチン接種後、効果が期待できるのは約5か月間。また、ワクチンはそのシーズンに流行が予想されるウィルスに合わせて作られています。そのため、毎年受ける必要があります。

Q どれくらい効果があるの？

A ワクチンを接種することで、発症を40～60%防げたり重症化予防にも効果があるといわれています。



ぐんぐん育つ 子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。



1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。

この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



さつまいもは 食物繊維が豊富！

秋はさつまいもが美味しい季節ですね。さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。特に、さつまいもの皮には腸の動きを促進し便を柔らかくしたり、老廃物の排出を助けてくれたりする栄養素も含まれています。今が旬のさつまいもを皮ごと食べて腸内環境を整えましょう。

