

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますので、規則正しい生活リズムのなかで、寒さに向かう体力をつけていきましょう。



衣服の調節について

			
25℃ 半袖	20℃ 長袖	15℃ 長袖の上着	10℃ 厚手の上着

下着は、肌への密着度が高く、汗の吸収と同時に、保温をする機能もあります。春夏秋冬問わず着るようにしましょう。

普段から厚着でいると、外の気温の変化を捉える皮膚感覚・自律神経の働きが鈍くなります。厚着で暖かすぎると、汗で逆に冷え込んでしまい、風邪を引きやすくなります。暑さ寒さを感じられないと、自律神経がうまく機能せず、体温の乱れが生じてくることがあります。自律神経をうまく働かせるためには外で運動し、皮膚感覚を鍛えることが重要です。また周囲が「着なさい」「脱ぎなさい」と指示ばかりしていると体温の管理や衣類の調節ができなくなるので、自分で判断できるように促し、自分で脱ぎ着しやすい服装にすることが大切です。

くぐん 育つ子どもの視力

生まれたての赤ちゃんの視力は0.02くらい（明暗がぼんやりわかる）、色もわかりません。それが1歳頃には0.1程度（輪郭がぼやけて見える）、4～5歳頃で1.0くらいの視力になると言われています。

この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができないと、メガネでも視力が出ない「弱視」になってしまう場合も。子どもの目に異変がないか見守りつつ、この期間はいろんなものを見せて、ものを見る力を育ててあげてください。



着替え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児の着替えも、「おててを通過すよ」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていきます。

1歳 「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかとなどの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。

2歳 少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せて見守りましょう。

3歳 立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

4歳 大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。



5歳 温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身につけてきます。ひも結びにもトライしましょう。

インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヵ月とされています。予防接種は副作用の観察のためにも降園後やお休みの日をお願いします。

*1歳児は市の助成があります。かかりつけ医でご相談ください。