

10月のほけんだより



一雨ごとに秋が一步ずつ近づいてきました。日中は半そでで過ごせますが、朝晩は肌寒さを感じます。汗をかきやすい子どもさんにとっては衣服の調整が難しい時期そして、衣替えの時期です。洋服のサイズ確認をしながら重ね着ができるよう薄手の長袖や長ズボンの準備をしていきたいですね。

《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。
ご都合をつけて参加してください。

1歳6か月児健診 10月6日(水)

R2年2月・3月生

13:15～(個別に案内する)

2歳児相談 10月20日(水)

R1年8月生

9:00～(個別に案内する)

☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。森町保険ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。

この時期は食欲の秋でたくさん美味しい物があります。

しかし季節の変わり目と言うこともあり、体調を崩しやすい頃ですので、胃腸に優しい食べ物を取り入れましょう。

*消化の良い胃腸への負担が少ない食べ物

・お粥 ・豆腐 ・うどんの煮込み ・ほうれん草
・鶏のささ身 ・じゃがいも ・かぼちゃ・バナナ
白身魚(タラ・カレイ) ・人参・リンゴ ・桃

*消化に一番時間がかかるのは「油脂」です。胃腸の調子が悪いときは、揚げ物やカップ麺スナック菓子など油脂の多い物は避けましょう。脂身の多いお肉やお魚も胃腸に負担がかかりやすいので、体調に合わせて食べ方に気をつけましょう。



10月10日は目の愛護デー

～子どもの目の成長～

新生児の子どもの場合、ほとんどが見えていない状態で、明るいか暗いかがわかる程度とされています。生後1～2ヶ月ぐらいで顔の正面にあるものを、じっと見つめるようになり、4ヶ月頃になると動いているものを、目で追うようになります。徐々に見る力が成長していきおおよそ3歳頃には、視力が0.8に達しています。子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方に関係しているそうです。近年小さな子どももスマホを触っている光景を多く目にします。子ども達の目の成長が心配です。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで子どもの視力を育てていきましょう。

*目の異常を早期発見するためには、3歳児健診での視力検査が大切な機会になります。きちんと受けるようにしましょう

★しあわせホルモン ～オキシトシン～★



カラダの調子を整える働きのあるホルモンの中に、オキシトシンというものがあります。オキシトシンが分泌されると、幸せな気分になり、ストレスが緩和され、免疫力がアップし感染症の予防につながります。オキシトシンは、頭を撫でる・抱きしめる・マッサージをする・おしゃべりをする・感動する・親切にする・感謝する・家族団らんなどでたくさん分泌されます。実践してみてくださいね。