

えんだより



今月末の親子運動会では、保護者の競技もありますので、筋肉痛にならないよう、スポーツの秋に向けて今のうちに体力を作っておきましょう。

中旬に、子ども達は保育園で行う歯科健診・内科健診があります。保護者の皆様も、自らの体調に意識を持ち、早期発見・早期治療を心掛けて、楽しい子育てをしていきましょう。

乳幼児期を育てる ⑥

7月号では虐待の事を記しましたが、自分は虐待をしていないと思っている(感じていない)大人が多くいます。

大人が子どもに与える虐待は一過性のものではなく再発を繰り返し慢性化して次第に重症化していきます。子どもは大人が想像できない程、悲しみや恐怖の体験をしているので、将来の人格形成に大きな影響を与えています。

虐待を受けた子どもは癒されることのない深い心の傷を抱えたまま、誰にも頼る事が出来ずに様々な困難に一人で立ち向かわなければなりません。

大人の何気ない言動や態度が乳幼児の精神に作用し次第に「かんしゃく」「こだわり」「乱暴」「多動」「低身長」「低体重」「チック」「栄養障害」などの症状が現れることもあります。

—精神的虐待の主な項目—

- *泣き止むまで放っておく
- *無視する(他児は可愛がる)
- *睨む
- *暴言(嫌い!等)
- *脅す(置いて行っちゃうよ!等)



以上の態度は子どもの体に跡を残しませんが子どもの心に大きな傷を作ってしまう行為です。

立派な人間に育てたいと望むなら、乳幼児期の子どもに対しては、優しく接して気持ちのよい毎日を送らせてあげましょう。

育児に困ったら保育園に相談して下さい。

★保健室より

各医療機関では、10月頃よりインフルエンザの予防接種が開始されます。乳幼児の場合には1シーズン2回接種が必要なこと、予防接種後から抗体がつくまで約1か月かかることから、早めの接種がお勧めです。主治医と相談し、体調が良い時に済ませておきましょう。予防接種後の登園時には「予防接種後の登園依頼書」の記入も宜しく願います。

最近、ゲームなど近い距離で画面を見ることが多くなった子どもが増えています。それに伴い視力低下の時期が早まる傾向にあります。生活習慣を見直し、視力低下を予防することが大切です。①テレビなどは、出来るだけ離れて見る。②長時間見るのは避けて、目を休ませる時間を作る。③一日の中で遠くを見る時間を作る。④規則正しい食生活を心掛け、十分な睡眠をとる。目に良いとされている栄養素は、人参やほうれん草に多く含まれるビタミンAにはじまり、ビタミンB群、ビタミンC、たんぱく質、青魚に多く含まれるDHAなどがあります。その他、ゆっくり休むことで目の周りの筋肉を緩めることも重要になります。

内科健診、歯科健診、歯みがき指導が、下記の日程で行われます。

内科健診：10月18日(火)
歯科健診：10月12日(水)
歯みがき指導：10月26日(水)



詳細については別紙お知らせを配付いたしますので、ご覧下さい。大切な健診ですので、お休みされぬようお願い致します。

★給食室より



「風邪予防にはバランスの良い食事」

寒くなってきて、毎日を元気に過ごすために、風邪を予防していきましょう。うがいや手洗いも大切ですが、バランスの良い食事を心がけることも大切です。体の中に風邪のウイルスが入ってきても、やっつけることができるように、免疫力を高める栄養素を取りましょう。

免疫力を高める栄養素は、「たんぱく質」、「鉄」、「ビタミンA・B・C群」があります。

たんぱく質…病気やけがに対する抵抗力や治癒力を高める働き。

(肉・魚・大豆・大豆製品・牛乳・卵等)

鉄…免疫力の低下や慢性的な疲労の予防効果。

(緑黄色野菜・レバー・ひじき等)

ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働き。

不足すると粘膜が弱くなり、風邪をひきやすくなってしまいます。

(チーズやレバー、人参、南瓜、ほうれん草等)

ビタミンB…傷ついた粘膜を修復する効果があります。

(豚肉・豆腐・卵・レバー・魚・牛乳・納豆等)

ビタミンC…寒さからのストレスに負けないためにも必要な栄養素です。風邪のウイルスに対する免疫力を高め回復も早めます。

(野菜類・果物等)

これらの食材を料理に取り入れて、身体の中から風邪を予防していきましょう。