

# ほけんだより

令和6年度10月号

手足口病の流行ですが、なかなか終息せずに2回目の発生のお子様もみられ始め、落ちつかない状況が続いています。

マイコプラズマ肺炎の報告数が過去最多です。咳が長引く時は、受診をいして下さい。

## 園の健康状況

手足口病だけではなく、マイコプラズマ肺炎、他咳痰、急な高熱にご注意下さい。コロナウイルス感染症ですが、清瀬市での発生が9月10日です。(保健所より) ご注意ください。

目も大切にしましょう。

10月10日は目の愛護デーです。子どもの視力は3歳頃には半数以上の子どもは1.0の視力になります。幼児期は視力が発達する時期で6歳頃には1.0~1.2の視力まで発達します。それまでが最も大切な時期であるため目の異常を見逃さず3歳児健診は重要です。

## 子どもの目の病気のサイン

- ・顔を化けている
  - ・片目を閉じている
  - ・まぶしがる
- など  
ありま  
せんか。

気になる症状がありましたら早めに眼科へ受診しましょう。

<目の健康のために>

- ・テレビ、スマホ、タブレットなど長時間使用する状況にならないように気をつけましょう。

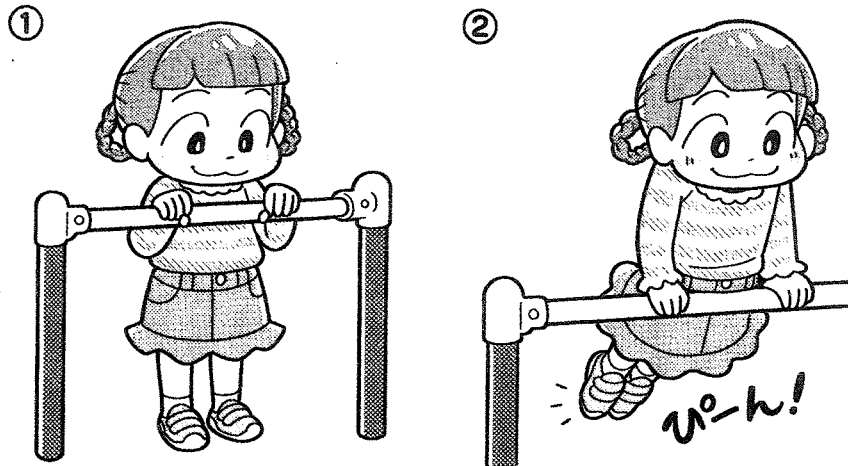
## ほけんニュース

### 鉄棒遊びにチャレンジ!

鉄棒遊びをする時は、鉄棒をしっかり握って離さないようにすることが基本です。基本を守って、いろいろな鉄棒遊びにチャレンジしてみましょう。



### つばめさん



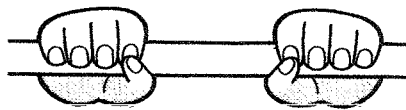
鉄棒をしっかり握ったら、両足で勢よくジャンプして、跳び上がります。跳び上がった後、鉄棒におなかをのせます。

おなかを鉄棒にのせたら、ひじをまっすぐに伸ばして、あごを上げて前を見ます。つま先は後ろに伸ばします。

### 鉄棒の握り方

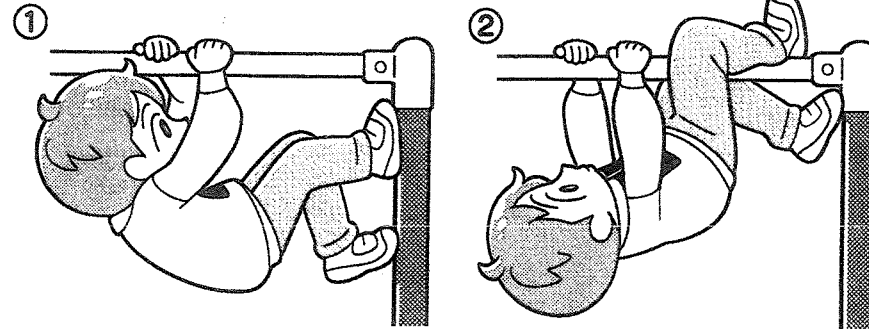
~順手~

<ななめ横から見た図>



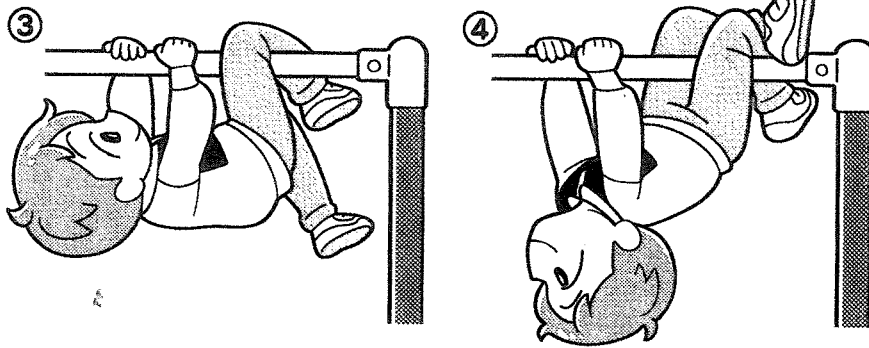
鉄棒を上から握ります。手の甲が上です。親指を鉄棒の下に回して、しっかりと握ります。「つばめさん」の場合は、ひじを伸ばすことで前の方に重心が移動するので、すべらないようにしっかりと握ります。

### なまけものさん



手の甲を上にしてしっかりと鉄棒を握り、柱に両足をかけて、登っていきます。

柱に登りきったら、片足を鉄棒に引っかかります。



ひざの裏側まで、しっかりと鉄棒にかけるようにします。

反対の足も鉄棒にかけたら、あごを上げて視線は、地面を見るようにします。

### 鉄棒の握り方

~親指を鉄棒の下に回さない握り方~

<ななめ横から見た図>



幼児は手が小さいため、鉄棒を順手で握れないことがあります。「なまけものさん」などのぶら下がる動きをさせる際に、順手ができない時には、無理にさせず、親指を鉄棒の下に回さない握り方をさせましょう。

### 行事予定

10/8(火) 0歳児身体測定

10/9(水) 0歳健診

10/23(木) 全クラス身体測定

監修 坂本短冊大学 理事・名誉教授 柳澤敬孝先生