



ほけんだより 10月号

10月10日は「目の愛護デー」です、その由来は10を横にすると目とまゆに見えるからだそうです。子どもたちはテレビやゲーム、スマートフォンなどを見る機会が多くなってきています。子どもの目を守るために使い方を見直してみましょう。



乳幼児がテレビなどを長時間見ると言語や社会性の遅れにつながると言われています。小児科学会から6つのアドバイスが出ています。



- ① 2歳以下の子どもには長時間見せない
- ② つけっぱなしにしない、見たら消す
- ③ 1人で見せない
- ④ 授乳中や食事中は消す
- ⑤ 連続して見ないなど付き合い方を教える
- ⑥ 子ども部屋に置かない

スマホは1回15分まで、テレビは30分までなど家族でルールを決めましょう。大人が使いすぎると子どもの守る意欲がなくなるので、ルールの見本をみせるといいですね。



汗をかく季節は水分をたくさん取らないと便秘になりやすくなります。子どもの便秘はくせになりやすいので毎朝トイレに座る習慣をつけましょう。

うんちについて

朝うんちが大切な理由

朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。朝ご飯の後、「うんちがしたいな」と思った時がうんちの一番出やすいタイミングです。その時にうんちを我慢すると、段々とうんちをしたいと感じなくなり、便秘になりやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座ってうんちをする時間を作りましょう。

朝うんちのポイント

- 1 ゆとりをもって朝起きる。
- 2 朝起きたらお水やお茶を飲む。
- 3 朝ご飯をきちんと食べる。
- 4 朝ご飯を食べ終わったら必ずトイレに座る。

