

花粉対策をしましょう

スギ花粉が飛ぶ季節になりました。今年の量は例年並み、と言われています。小さな子どもでも花粉症が増えています。花粉症あり・なしにかかわらず、花粉対策をして症状の緩和と発症予防ができるようにしましょう。

① 花粉のつきにくい生地を選ぶ。

デニム・ナイロン・ポリエステル＝
ウールやフリースは生地の中に花粉が潜り込んで
しまします。

② 帰宅時は衣服の花粉をよく払う。

③ 外出時にはマスクをつける。

④ メガネなどの花粉対策グッズを活用。

⑤ 手や顔をこまめに洗い、うがいをする。

⑥ 花粉の多い季節は洗濯物を室内に干す。

⑦ 室内は拭き掃除をし、花粉を取り除く。

⑧ 花粉は昼から舞い、夕方地面に落ちるので、換気 は朝一番に行う。(昼から夕方に換気をする場合 は網戸やカーテンで花粉をブロックする・空気清 浄機を活用する)

編集後記 こんにちは。今回担当しました
みなみ野敬愛保育園看護師です。

先日水族館に行ってきましたが、魚が優雅に泳ぐ姿を見て、海の中に潜りたいな、とうずうずしました。スキューバダイビングで小さなウミウシやギンポ、ダンゴウオ、タツノオトシゴなどをみつけてじっと観察したり、海の中の浮力で空を飛んでいる感覚を味わったり…。洞窟をすすんだときに海の上から差し込む光も大好きです。まだ知らないことがたくさんで不思議がいっぱいなのが魅力的なのではないでしょうか。

おしえて ♥ ナース 「どうして気がつかないの？」

食卓で手前にある汁物を倒し、こぼしてしまったり、車が来ているのに飛び出そうとしたり、子どもはどうして気がつかないの？と思うことはありませんか？いったい、どうしてなのでしょう。子どもの視力は一般的に5歳で1.0になり、視野は左右がおおよそ90° 上下が70° と言われています。大人の視野は左右がおおよそ150° 上下が120° です。大人は正面のものを見ていてもその周りの人や物が何となく視界に入りますが、子どもには正面のものしか見えていません。子どもに気を付けて！と声をかけても転んだりぶつかったりするのは見えていないためです。見えていなかったんだと理解しておくとの注意の仕方、声のかけ方が変わってきます。子どもが落ち着きがなくキョロキョロすることが多いのは大人と同じ情報を得るために周りを見回しているからなのかもしれません。

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬 愛 保 育 園	TEL042-663-4017
敬 愛 高 倉 保 育 園	TEL042-645-6057
敬 愛 フ レ ン ド 保 育 園	TEL042-678-2921
敬 愛 た か お 保 育 園	TEL042-667-1077
敬 愛 さ た の 保 育 園	TEL042-646-1631
多 摩 境 敬 愛 保 育 園	TEL042-775-1470
敬 愛 桃 の 実 保 育 園	TEL042-770-1113
み な み 野 敬 愛 保 育 園	TEL042-637-5265
敬 愛 ハ ー モ ニ ー 保 育 園	TEL042-646-5060
敬 愛 ク レ ヨ ン 保 育 園	TEL042-669-0161
敬 愛 シ ン フ ォ ニ ー 保 育 園	TEL042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編8号
令和5年度
3月号



発達の順序を
しっかりたどろう

花粉対策を
しましょう

おしえて♥ナース
「どうして
気がつかないの？」

発達の順序をしっかりたどろう

現代のお子さまは、体力の低下や柔軟性の低下が心配されています。これらの対策には、体幹を鍛え、手や足を十分に動かして全身を使う動きを取り入れることが大切です。乳児期の発達には順序性があります。その順序をしっかりたどり、決して先を急がず、各段階の動きを充分に経験させてあげることが大切です。もう一人で行けるお子さまもハイハイや高ばいの動きを遊びに取り入れるとよいです。

1 声をあげて泣く

泣くことで体の中心であるお腹の筋肉を使います。



2 首が座る

首が座ると首が安定し、頭を支えることができます。顔をまっすぐ向けられるようになり、目と目を合わせて意思疎通も可能になります。



3 左右に寝返る



寝返りができると両手で両足をもって体をゆすったり足をなめたりします。



4 旋回する

おもちゃを手にとるために向きを変えるときに多く見られます。うつぶせになるので腕で体を支え伸ばす筋肉が発達します。



5 後ずさる

自分の力による初めての移動が後ずさりです。これは抗重力筋と呼ばれる筋肉が上から下へ育っていくため、足よりも手の方が先に発達するためです。



6 ヘそつきばい（ずりばい）

身体をくねらせ、股関節の動きの発達に大切な運動です。



7 膝つきばい

体幹の安定性が高まり、肩甲骨と股関節が発達してできるようになります。手で身体を支える力が弱いと両手両足とも交互に動かすことができず、両足を一緒に引き寄せる不自然な這い方になります。

8 お座りする

上体を起こす機能が発達し、骨盤帯の機能が向上してお座りができるようになります。自分でお座りができるようになるまでは無理に座位にさせず、お座りするまでの順序を大切にしましょう。



9 高ばい

足の指の動きと股関節を伸ばす筋肉が発達します。



10 つかまり立ち

下肢が発達するとつかまり立ちをするようになります。この時期は決して早く歩かせようとはせず、膝つきばいや高ばいを充実させて体幹を鍛えるようにしましょう。



11 つたい歩き

つたい歩きしながら歩き方を習得します。また、尻もちではなく、自分の足の力でしゃがむことができるようになります。



12 床からの一人立ち

下肢がさらに発達すると、モノにつかまらずに一人で立てるようになります。この状態の時には手を引いて歩かせようとせず、一人立ちの経験を充分にさせてあげましょう。

13 歩行する

ハイガード：両手を挙げ、両股は開いている。

ミドルガード：両手がやや下がり、股の開きが少なくなる。

ローガード：両手は下がり、膝を曲げて歩く。

