



11月ほけんだより



令和6年10月31日
河南町立中村こども園
保健室

11月の保健行事予定

- 14日(木) 歯科検診 全園児 9:30
- 19日(火) 発育測定 3~5歳
- 21日(木) 発育測定 0~2歳
- 29日(金) 4歳視力聴力検査

(5歳児は就学時健診があるため、園での検査は行いません)



*11/13(水) 移動動物園が来ます。
動物アレルギーの心配がある園児は、事前に医師にご相談の上、必要な対応があれば担任か保健室にご連絡ください。



かかりつけ医を持ちましょう



子どもさんが小さい間は、熱を出したり中耳炎になったり、なんだか元気がなくていつも様子が違うなど、体調面への気がかりが多いですね。かかりつけ医を見つけておくと、病気の時ばかりではなく予防接種や普段の相談などもできて安心です。

かかりつけ医は小児科や内科ばかりではありません。皮膚疾患や耳鼻科、眼科の症状で長引いたり、症状の改善が見られない場合は、専門医の診断と処方が必要な場合があります。

各診療科でも、かかりつけ医を持っておくのがよいでしょう。

かかりつけ医と医療機関検索についての厚生労働省のHPです。ぜひ参考ください。

「上手な医療のかかり方.jp」

<https://kakarikata.mhlw.go.jp/index.html>

「医療情報ネット(ナビィ)」

<https://www.iryuu.teikyouseido.mhlw.go.jp/znk-web/juminkanja/S2300/initialize>

姿勢を見直してみよう

子どもの頃の姿勢は、のちの身体の成長にも大きな影響があります。

まずは、子どもさんがどのような姿勢で座っているかを確認してみましょう。

足を組む、猫背、ずっこけ座りなど下のような座り方が、園でも多く見かける様子です。

立つ、座るの姿勢を改善しないまま成長すると、肩こりや頭痛などの身体症状が現れたり、思考力が育ちにくかったり、学習の遅れにつながる場合もあります。



保護者のみなさんの姿勢はいかがでしょうか？

赤ちゃんが大人の笑う顔を見るとつられて笑うように、子どもは大人の姿を見てなんでも真似をします。

これは、ミラーニューロンという脳細胞の働きによるもので、目の前にいる人を見るとその人が使っている部分と同じ部分が活性化されます。その働きで、大人の姿勢を見て真似してしまうのです。

「子は親の鏡」

ぜひ、ご家庭で一緒に姿勢を見直し、正しい姿勢に向き合ってみましょう。