



# 子育て通信 10月号



2023年10月発行 八幡市 あいあいポケット そよかぜ すくすくの杜

猛暑はようやく過ぎ去ったものの、まだまだ日中は暑い日が続いています。秋の訪れはいつかな？落ち葉を拾ったり、木の実を探したりできる季節が待ち遠しいです。



子どもの目は、  
乳幼児期が一番大事！

10月10日は、『目の愛護デー』と呼ばれ、目の大切さを考える日です。ご家庭でも、お子さんの目について考えてみましょう。

## ★子どもの目の育ち

生まれたばかりの赤ちゃんは、はっきりと物が見えません。視力は、生後3か月で0.02、1歳で0.2、3歳で0.6~0.9、5歳で1.0以上となります。また、物の形を見分ける力や立体的に物を捉える力などを含めた視覚と、視覚でとらえた情報を正しく処理する脳の発達が重要です。

## ★視覚の発達には適切な時期がある！

1歳から3歳までが急激に発達し、その後は緩やかになり、6~8歳ころに目の機能は完成します。

## ★視覚を育てるポイント！

子どもの目の機能は、赤ちゃんの時から段階的に、物の形や色、空間を認識しながら獲得していきます。そのため、小さい時から、**じっくり物を見る、色や形がくっきりしている物を見る、屋外での遊びを通して遠近さまざまな距離の物を見る**、という経験が大切です。



子どもは、視覚だけでなく、触覚・聴覚・嗅覚・味覚など五感を使って経験や理解を深めていきます。視覚を育てるためにも、一つ一つの経験を大切にしましょう。

## RS ウイルス感染症

夏頃から感染者が出始め、秋には流行期を迎えます。発熱や鼻水が2~3日続いた後、咳がひどくなったり、呼吸が苦しそうになったりし、細気管支炎や肺炎になることがあるので注意が必要です。

乳児の場合、哺乳ができなくなり脱水になってしまうこともあります。その他、早産で生まれたお子さんや、生まれつき心臓や肺の病気があるお子さんは、重症になりやすい傾向があります。

症状は1週間程でピークを越えますが、鼻水や咳は2~3週間続くので、ゆっくり療養しましょう。



### 家庭で気をつけること



**鼻水** 分泌が増えます。溜まった鼻水が原因で咳き込んだり、哺乳が妨げられたりします。鼻をかむことができるお子さんは、こまめに鼻をかみましょう。赤ちゃんの場合は、家庭用の鼻吸い機を使って取り除くことも有効です。

**栄養補給** 発熱や咳・鼻水によって体力の消耗が大きいので、食べやすい・飲みやすい物を用意します。こまめな水分補給は、脱水の予防とともに、咳や鼻水の症状を和らげるため、心がけましょう。

**感染対策** 飛沫感染（咳やくしゃみ）で広がります。非常に感染力が強く、大人も感染します。手洗いや消毒をこまめに行いましょう。予防のためには、マスクを着用しましょう。

# 親子で手遊びを楽しんでみませんか♪

手遊びとは、歌と手の動作がひとつになった遊びです。中には手先だけでなく、リズムに合わせて体全体を動かすものもあります。どこでも気軽に楽しめる手遊びは、0歳の赤ちゃんから長く遊べ、準備や道具が不要なのも魅力的です。

手遊びが、子どもの成長にとって、良い効果がたくさんあるのはご存じでしょうか。今回は、手遊びが子どもに与える良い効果をご紹介します。

## 手遊びの良い効果

### ・手先が器用になる

遊びながら手先の器用さを育むことができるのが大きな魅力です。発達の段階に合わせて、色々な動きにもチャレンジしてみましょう。



### ・言葉の発達に役立つ

手遊びの歌には、子どもが覚えやすいよう簡単な言葉が歌詞に使用されています。繰り返し歌うことで、歌詞の言葉を記憶していきます。また、言葉を覚えるのと同時に、言葉が意味する「そのもの」に興味や関心を持つことにもつながっていきます。

### ・コミュニケーション能力の発達に役立つ

手遊びの過程で、他者に気持ちを伝えたり、伝えられたりして、コミュニケーション力が向上していくことにつながっていきます。



### ・想像力が養われる

手遊びは、歌に出てくるものを視覚的に説明する絵や映像はありませんが、指や手、体を何かに見立てたり、何かになりきったりして楽しめます。そんな中で子どもの想像力は養われていきます。



### ・体の動かし方が身に付く（自分の体の部位に気づく）

日常ではなかなか行わない手先・体の動きを体感することができるので、体の各部分の動かし方、力の入れ方などが身に付きます。

八幡市内には、子育て支援センターが3か所あります。各センターで色々な手遊びをして楽しんでいます。手遊びでスキンシップを取ると、「愛情ホルモン」とも呼ばれるオキシトシンという物質が脳内で分泌され、情緒を安定させてくれます。これは、子どもだけでなく大人にも当てはまります。ぜひ、親子で子育て支援センターに遊びに来てください♪一緒に楽しい時間を過ごしましょう！お待ちしております♪

