



ほけんだより 10月号

平成 29 年 9 月 29 日発行

軽 野 保 育 園

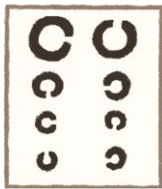
スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋。秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。また、秋は栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成します。その後の視力には、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係していると言われています。普段から明るさ、暗さのメリハリのある生活を心がけ、広い空間で体と目を動かし様々なモノを見る機会を多くもち『見る力』を育てていきましょう。

こんな見方は危険信号！



- テレビや絵本に近付いて見る
- 明るい戸外でまぶしがる
- 目を細めて見る
- 上目づかいに物を見る
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたり横目で見たりする

子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけるようにしてください。気になる症状があれば はやめに医療機関に相談しましょう。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では、適宜お子さんの背中を確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また、規則正しい生活をし、手洗い・うがいをこまめに行い、ウイルスを寄せつけないようにしましょう。

幼少期に身についたルールは、その後も「習慣」として継続しやすくなります。

うがい ガラガラ・・・



薄着の習慣は 秋からスタート

肌寒くなってくると、ついつい子どもに厚着をさせたくなくなります。

しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に 薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。

“大人より『少し遅く』『1枚少なく』

大人が「長袖を着よう」と思ったとき、子どもは少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。

こうすると自然と薄着が習慣づけられます。

