



ほけんだより

2016 10月1日

りすのき保育園 NO.8

吹く風も、涼しくなり、木々の色も赤や黄色に変わり、地域を見渡すと、すっかり秋の色に染まってきました。もみじの葉っぱが赤と感じたり、オレンジと感じたり、人によって違うのは、色を感じる細胞のバランスが人によって違うからだそうです。青を強く感じる人・赤を強く感じる人、それぞれ顔が違う様に人によって感じ方が違うそうです。個性は、色の見方にもあるのだと改めて知りました。あらゆる方向から見たり、感じる事が出来ると、人と多くの事を共感でき、楽しくなると思いました。

今月の予定

保健指導	17日(月)「目の話」(どんぐりのへや)
	しいのみ・かしのみは視力・聴力検査をします。
身体測定	19日(水) 全クラス
乳児健康診断	24日(月) 乳児の部屋(くるみ〜まつぼっくり)
	PM 2:00 ~ 診察していただきます



気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

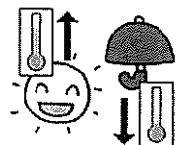
▼▼▼気温と衣服の種類の日安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月初めごろ
の最高気温

10月末ごろ
の最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



10月は気温の変動が、1日の中でもかなりあるので、衣服の調節が大切です。かごに、半袖・上に羽織るものなど幅広く衣服を用意して頂くようお願いいたします。年長になる頃には、自分で調節が出来るようになりますと、安心ですね。

10月10日は目の愛護デーです。

大切な目を、家族で考える日に見てみてはいかがでしょうか？

「テレビを近くで見ない」「本は明るいところで読む」などはよく聞く話ですね。

近年、就寝時間が子ども、大人も遅くなっています。

目を閉じて休める事も大切な事です。ゲームやテレビに夢中で、ドライ・アイになるお子さんも現在では少なくありません。遠くの景色をぼんやり眺める事は、目にとってとてもよい事だそうです。

視力は悪くなりだすと、良くなる事は難しいです。目を大切にしましょう。

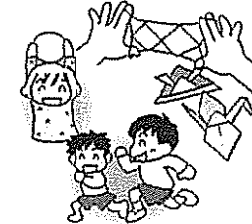
●● 子どもの目を育てる生活って？

子どもの視力は、脳やからだの発育とともに、3歳くらいまでに急速に発達します。ふだんの生活のさまざまな場面で、子どもの目を育てることもつながっています。

遊び

遊びの中で、目と脳がともに働き、育っていきます。

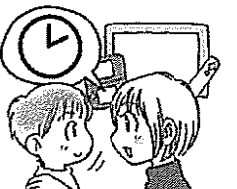
- 手や指先を使う
細かい遊び
- からだを使う
大きな遊び



テレビ ゲーム

長時間、近くを見続けることは目に大きな負担をかけます。

- 見る(遊ぶ)のは、
テレビとゲームを
合わせて
2時間までに



食べ もの

目を守り、目の働きを助ける栄養素を紹介します。

目を守る

- ビタミンA
- ビタミンC



目の働きを助ける

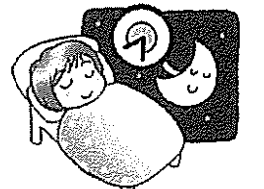
- ビタミンB群
- アントシアニン



睡眠

起きている間休みなく働いている目が、唯一休める時間を大切に。

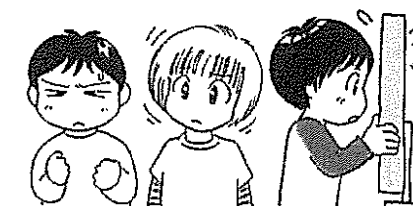
- 保育園(所)・
幼稚園の間は、
11~12時間の
睡眠を



●● それは「見えにくい」サインかも!?

ものを見るとき

- ☐ 目を細める
- ☐ 首を傾げる
- ☐ 顔を近づける
- ☐ 片方の目を隠すと、とてもいやがる



左のような様子がくり返し見られるときは、何らかの原因で「見えにくい」状態になっていることが考えられますので、眼科受診をおすすめします。

今月も元気に過ごせますように