



ほけんだより

10月号

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい季節になってきました。魚や野菜、果物など旬の食べ物が美味しい季節です。バランス良く食べて病気にかからない強い体をつくりましょう。



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、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、風邪を引きにくい体になります。

外気を直接肌で感じることで、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1枚少なめ”を目安に薄手の服を重ね着するなどして上手な体温調節を行きましょう。



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歳頃にほぼ完成すると言われています。その後、視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分遊び、外の景色をたくさん見て視力を育てていきましょう。



見る力を育てるポイント

- ★明るさ暗さのメリハリのある生活を
日中は光を浴び、夜は暗くして眠るようにしましょう
- ★広い空間で体を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します
- ★いろいろなものをみる体験を
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるもの、いろいろなものを見る体験が、目に良い刺激になります。
- ★テレビやゲームは時間を決めて
テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見てみると視力に左右差がでることも。また、スマホゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので避けましょう。