

# ほけんだより

## 10月号



日中はまだ暑いですが、朝晩は涼しくなり虫の音が心地よく聞こえ、季節の変化を感じられるようになってきました。元気に冬を過ごすため、薄着を心がけていきましょう。



### 薄着の習慣は秋がチャンス！

朝晩は冷え込んだり、日中は暑いくらいになったりと、気温差が激しく何を着たら良いか戸惑ってしまうこの時期ですが、薄着の習慣を作るのには最適の季節です。

---薄着はなぜ良いの？

薄着は外気温を感じることができるので、暑さ寒さに対する皮膚の適応能力が高まり、体に自然に備わっている調節機能や健康機能を高めることができますようになります。外気温に対する抵抗力を強くし、かぜを引きにくい丈夫な体をつくりましょう。



## 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。