



# ほけんだより

10月号

2023年10月  
看護師

爽やかな風が吹き、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。魚や野菜、果物が美味しい季節になりました。旬のものをバランス良く食べて風邪などの病気にかからない強い体を作りましょう。

## 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りくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- おなかと背中が出ないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。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。



## 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。その後に、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。いつも横目で見てしまう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。