

ほけんだより

令和3年 10月
玉島保育園



10月は食欲の秋・読書の秋と言われてます。旬の美味しいものを沢山食べて、よく身体を動かして、みんなで楽しく過ごしましょう。まだまだコロナ感染の収束には至りませんが、元気に過ごしましょう。



子どもの目の成長

新生児の子どもの場合は、ほとんどが見えていない状態で、明るいか暗いかがわかる程度と言われています。生後1~2ヶ月ぐらいで顔の正面にあるものを、じっと見つめるようになり4ヶ月頃になると動いているものを、目で追うようになります。徐々に見る力が成長していきおむね3歳頃には、視力が0.8に達しています。また6歳頃には大人と、ほぼ同じくらいの視力を持つようになります。

体も目も元気のポイント3つ！

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気なカラダを作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが、、、実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

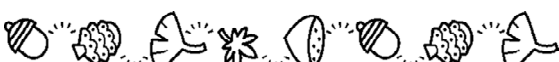
- ①睡眠：近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- ②運動：野外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- ③栄養：ビタミンAとアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



10月の予定

10月5日（火）0-1歳児身体計測
10月6日（水）2-3歳児身体計測
10月7日（木）4-5歳児身体計測

10月19日（火）5歳児視力検査
10月20日（水）4歳児視力検査
*視力検査は、日程が変わることがありますので、ご了承ください。



季節の変わり目ということもあり、体調を崩した時は消化にいいものを食べ胃腸への負担を少なくしましょう。

〈消化の良い食べ物〉

- ・お粥 ・豆腐 ・うどんの煮込み
- ・ほうれん草 ・鶏のささ身 ・じゃが芋
- ・白身の魚（タラ・カレイ）・人参 ・かぼちゃ
- ・バナナ ・リンゴ ・桃

*消化時に一番時間がかかるのは『**油脂**』です。胃腸の調子が悪い時は、揚げ物やカップ麺、スナック菓子などの油脂の多い食べ物は避けましょう。また脂身の多いお肉や胃腸にも負担がかかりやすいので、体調に合わせて食べ方に気をつけましょう。

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いくなりますが、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。

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、子どもは長そでにするのを少し遅らせたり、大人より子どもは1枚少なく着せるようにすると、自然と薄着が習慣づけられますよ。

薄着で過ごすコツ

- ・寒い時は薄手の上着で調節する。
- ・肌着を着て保温する
- ・お腹と背中が出ないようにする。

