



ほけんだより ～ラポール～ 10月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課

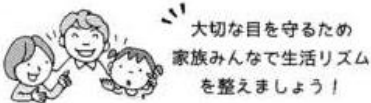


秋の季節となりました。「食欲の秋」と言われ、お米や果物、キノコなど旬の美味しい食べ物がたくさんあります。美味しく味わいたいですね。また、「読書の秋」とも言われ、子どもたちにいろんな絵本を読んであげながら、心の栄養もたっぷりってあげたいですね。そして、10月10日は「目の愛護デー」です。お子さんの視力は大丈夫ですか？令和2年度文部科学省学校保健統計では、裸眼視力0.1未満の5歳児は、約28%と公表されています。一生使う大切な目を疲れさせないよう、小さいころから気をつけましょう。

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。元気な体を作るポイントは、「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** 屋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や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。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう！

不要不急ではありません！

新型コロナウイルス感染症の流行で、お子さんの予防接種や健診を控えていますか？

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。

健診も健康状態を確認する大切な機会です。お子さんを守るためにもきちんと受けましょう。

病院に連れて行っても大丈夫？

予防接種を予約して、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

お子さんの予防接種は不要不急ではありません。接種時期の確認をして、早めの接種を心がけましょう。



「目は口ほどに物を言う」「目は心の窓」と言われます。

目には大きな影響力があり、その人の心が現れています。

一生使う大切な目を「ゲーム・ユーチューブ・テレビなど」メディアで使い過ぎていませんか？

小さな子どもほど、メディア漬けになると、脳に悪い影響が現れます。おうちで、子どもと時間などルールを決めて、大切な子どもの目を守りましょう。

・・・「こんなことが心配」・・・

- ① 目が疲れると目の発達や視力への悪影響が心配です。
- ② 長時間の利用は、脳が興奮状態になり依存症や睡眠不足の心配が出てきます。
- ③ 人間の脳はとても重いため、肩や首に負担がかかり姿勢に悪影響の心配が出てきます。
- ④ 夜遅くまで起きていると、睡眠不足から朝食が食べられない・すぐイライラするなどの心配が現れます。

今一度、家族で生活を見直してみよう！！



着替えがしやすい服装で登園させましょう。

