



# ほけんだよい



令和元年9月30日

名手保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋…。

名手保育園では、運動会、遠足と楽しい行事がめじろ押しです！子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

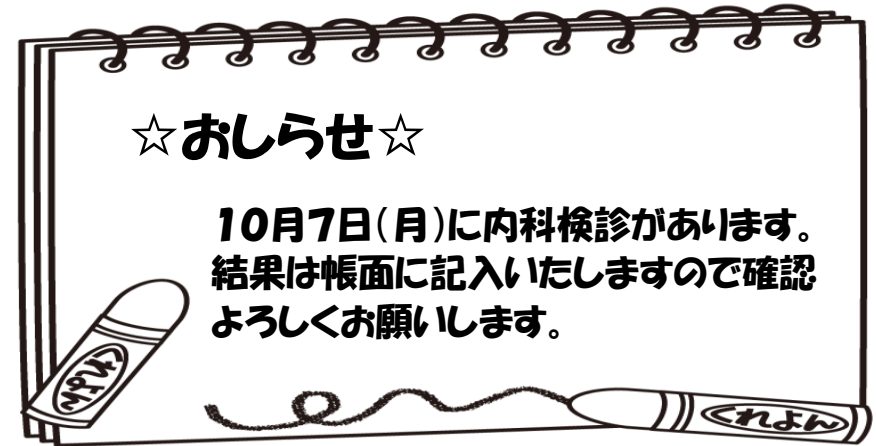
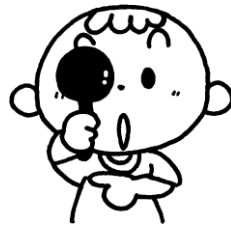
10月10日は目の愛護デー

## 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

### ☆「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する
- 広い空間で体と目を動かす機会を  
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す
- いろいろな物を見る体験を  
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など、いろいろな物を見る体験が、目に良い刺激になる
- テレビやゲームは、時間を決めて  
テレビは正面から見る。いつも横目で見てしまうと視力に左右差が出ることも。また、携帯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、乳幼児は避ける。



## 風邪だと思って油断しないで！

風邪を甘く考えていると、気管支炎、肺炎、扁桃炎、中耳炎、胃腸炎といった病気にもつながります。うがい・手洗いを心がけ、規則正しい生活をしましょう。

