



ほけんだよい



令和6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。

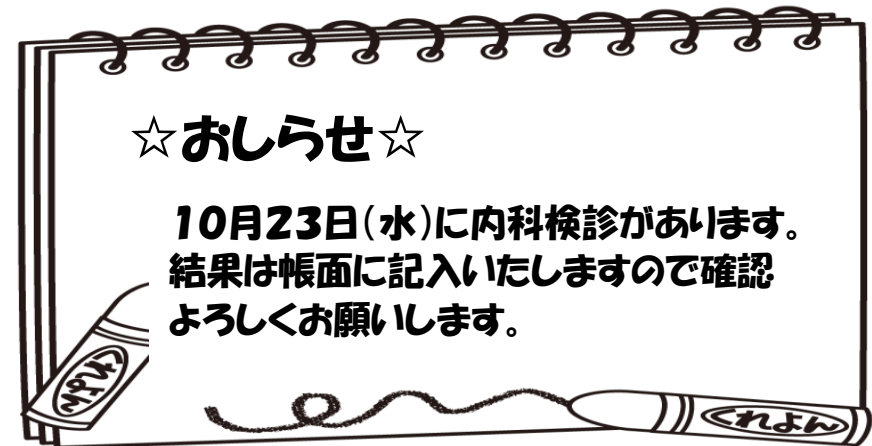
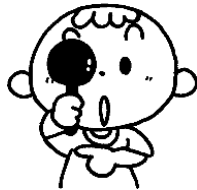
10月10日は目の愛護デー

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しましょう。
- 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・脳の発達を促します。
- 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、目に良い刺激になります。
- テレビやゲームやYouTubeなど動画は、時間を決めて
テレビは正面から見る。いつも横目で見てる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、乳幼児は避けましょう。



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。まだまだ手足口病が流行っています。ご注意ください。

