

# 10月のほけんだよ!

朝夕が涼しくなり、季節の移り変わりが感じられるようになりました。空を見上げれば、勢いよかった入道雲がすっかり秋の雲になり、空高くきれいなうろこを描いています。運動会を終えたすみれこども園のこども達は、次のステージに向かって毎日元気に過ごしています。季節の変わり目は体調を崩しやすいです。今月はスポーツ大会や遠足など楽しい行事が待ち構えていますので、体調を崩さないように健康管理に気を付けていきましょう。



## 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」の健康を改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、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして眠ります



□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。

□いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いている者、小さなもの大きな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。



□テレビやゲームは、時間を決めて

IT化が進み、近年スマホやタブレット（ゲームやYouTube）を長時間見る乳幼児が増加しています。狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になります。



### ◀10月の健康目標▶

- ・目を大切に
- ・戸外活動を積極的に行う

### ◀10月の保健活動▶

- ・視力検査（ひまわり・さくら）
- ・保健教室（目の役割）



## 読書週間知っていますか？

10月27日～11月9日は「読書週間」です。すみれのこども達は絵本が大好きです。この機会に、親子で好きな本を読んでみたり、図書館に行って様々な本に出会う体験ができるといいですね！読書は、想像力や心を豊かにして

くれます。素敵な本を見つけたら、ぜひ教えてください。お待ちしています☆



## 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しますが、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
- 肌着を着て保温する
- 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。