



令和4年9月30日
中城みなみ保育園・幼稚園
看護師 渡慶次

夏の暑さも徐々におさまりつつあり、朝、夕は心地よい風が吹き秋の気配を感じる今日この頃です。

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…!

秋は過ごしやすい気候なので、様々なことにチャレンジできます(^_-)-☆

そして食欲の秋!! 秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。

旬の食べ物はもちろん、色々な食べ物をバランス良く食べて風邪をひきにくい体づくりを心がけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

10月10日 → 10 10 →

子どもめは、生まれて目を開いた瞬間から、外界の世界が光刺激となって少しづつ成長していきます。

両目でものを見ることは、1歳ころからできるようになり、これによって立体感、遠近感がわかるようになります。また、3歳までは目の感受性が大変強く、この時期ですでに1.0の視力があるとされています。6歳になると両眼視機能が完成し、視力も大人とほぼ同じ機能を備えるようになっていきます。乳幼児の周りにデジタル機器があふれる時代、子どもの視力等気になるお母さんが多いのではないのでしょうか？

『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



日中は光を浴び、夜は暗くして寝る

◇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

◇いろいろなものを見る体験を!



止まっているもの、小さなもの、大きなもの、遠いもの、近いものを見る体験が、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。いつも横目でみていると視力に左右差が出る。携帯ゲームなど狭い平面画像をみ続けることは、目の負担になるので避ける



11月の保険だよりには特集で『下痢、嘔吐』の家庭での処理方法をお伝えいたします。