

ほけんだより10月

令和4年度
日東元気っ子

季節もようやく秋めいてきました。日中は汗ばむ時もありますが、朝晩は涼しくなりました。日中との気温差もあり体調を崩しやすい時期です。お子様の体調管理、引き続きよろしくお願ひいたします。10月10日は「目の愛護デー」です。おうちの方も忙しい毎日だと思いますが、お子様と目を合わせて話す時間を大切に過ごしてください。

食事の時はOFF

子どもの食事に関する悩みをよく聞きます。もしかしたら、食事の時にテレビをつけていませんか？

子どもは、色や音などの刺激に敏感です。食事の時でも、気になるものがあれば、すぐ、そちらに興味が移ってしまいます。テレビ以外に、おもちゃや携帯電話の着信音なども、子どもの気が散る原因になります。

食事の時間には、テレビは消して、おもちゃも目につかないところにかたづけおきましょう。携帯電話の返信は、できれば食事が終わるまで待ってくださいね。



笑顔で笑顔に

小さな赤ちゃんは、大人の表情をまねていると言われます。顔をじっと見つめて、いろいろな表情をしてやると、同じような表情をしようとしています。

大人の表情によって、子どもの気持ちも揺れ動きます。大人が笑顔で接すれば、子どもは「これでいいんだ」と安心しますが、無表情だったり怒った顔をしていれば、子どもの不安は強くなります。

大人が笑顔なら、子どもからも笑顔が返ってきます。子どもの笑顔は、おうちのかたにとっても、何よりのエネルギー源になるのでは？



大切な目「あれ？」と思ったら...

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- 顔を傾けて見る
- 目を細めて見る
- 黒目の位置がおかしい
- 片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。



10月15日は
世界手洗いの日

10/15は
世界手洗いの日

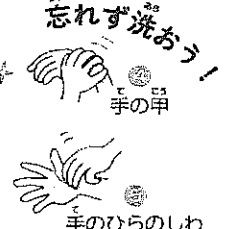
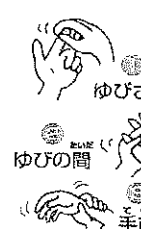
- 食事の前
- 外から帰ったとき
- トイレのあと
- くしゃみをしたとき



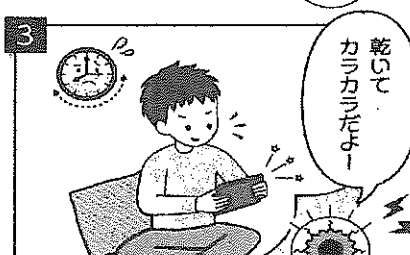
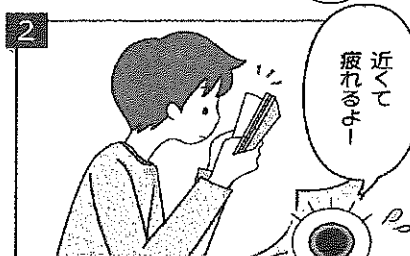
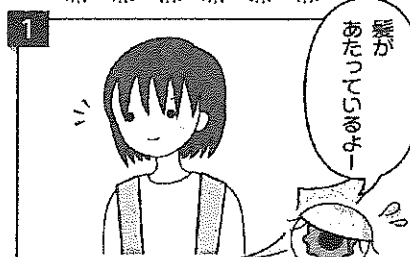
10月10日は



洗い残しが
多いポイント



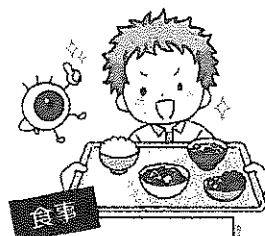
目が困っています
こんな人はいませんか？



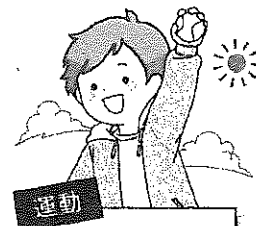
目の健康にも

かぜ対策にも

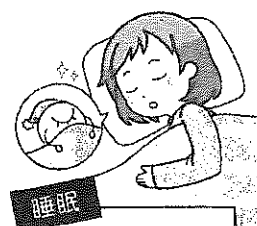
大切なのは...



食事
栄養バランス
よく食べよう



運動
外で体を
動かそう



睡眠
目も体も
休ませて

食欲の秋!
食べるのは
何のため？

おなか
減るから

食べるのが
好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、
食欲の秋を楽しみましょう！