

# ほけんだより

## 第3号

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたちですが、そろそろ夏の疲れが出る頃です。運動の秋、食欲の秋となんだかわくわくします。これからは気温の変化に注意し衣服の調節にも気を配り元気に過ごしたいですね。

### ☆生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で遅寝、遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから始めましょう。

「まず早起き」

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

「光を浴びる」

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって、生体時計がリセットされ、身体も脳も目覚めます。

「朝食をとる」

朝、食べることによって胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ1杯の牛乳だけでも飲みましょう。

### ☆9月9日は救急の日です。

この機会に、ご家庭の救急用品をチェックをしましょう。(古い薬は処分して、新しいものを補充しましょう。

「体温計・包帯・絆創膏・ガーゼ・綿棒・ピンセット・毛抜き・はさみ・氷枕・」

### ☆10月10日は、目の愛護デー

2つの10を横に倒すと、眉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が最も育つ時期です。

「見る力」を育てるポイント

\*明るさ暗さのメリットある生活を。

日中は光を浴び、夜は暗くして眠りましょう。

\*広い空間で身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操を。

止まっているもの、動いているもの、小さいもの、大きいもの、遠くにあるもの、近くにあるものなどいろいろなものを見る体験が目へのよい刺激になります。

\*テレビやゲームは時間を決めて。

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると視力に左右差ができることもあります。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。