



ほけんだより

10月号



平成30年10月

どりーむ保育園

☎098-934-9151

もうすぐ待ちに待った運動会！各クラス子ども達が運動会の練習をがんばる様子が見られます。きっと子どもたちの成長した姿を感じることができると思います。運動会が待ち遠しいですね♪

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成と言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

元気な1日は朝ごはんから！

①脳の動きを活発にし集中力や記憶力を高める

朝ごはんを食べることで、脳の栄養である糖を摂取し脳の動きを活発にすることができます。

②身体を睡眠モードから活動モードに切り替る

睡眠中は、体温を下げることにより脳や身体の活動を低下させ、身体を休めます。朝ごはんを食べることで、身体や脳の体温が上がり、睡眠モードから活動モードへ切り替え、元気に身体を動かすことができます。

③腸の動きを活発にして便秘を予防する

食事をすることにより、お腹が刺激され腸が活発に動き出し、排便を促します。朝の排便習慣も付きやすくなります。

おなかが空いていると、いらいらしたり元気が出なかったりし、活発に遊ぶことができません。保育園で楽しく遊ぶためにも、朝ごはんをしっかり食べてから登園できるといいですね♪

