

ほけんだより10月号

社会福祉法人 夢工房
夢の鳥保育園

爽やかな風が吹き、秋らしい空が広がっています。季節の変わり目で気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。しっかり食べて体を動かし、元気にすごしていきましょう。



スポーツの秋



乳幼児では、脳・神経系の発達が盛んです。この時期に遊びや、運動を通じていろいろな運動機能を身につけることにより、以下のような効果が期待できます。



- ・敏捷性やケガの回避など、危険回避の基礎となる能力が向上します。
- ・姿勢を維持し、体を支える力や運動を続ける能力が向上します。
- ・丈夫で健康な体、バランスのとれた体になります。
- ・何事にも意欲的に取り組む心が育まれます。
- ・感情をコントロールし、友だちと上手に遊べるようになります。
- ・認知的能力の発達にも効果があります。

食欲の秋



- ・栄養素のバランスのとれた消化の良い食事を十分に取らしましょう。
- ・朝食は必ず食べるようにしましょう。
- ・毎日、出来るだけ外でたっぷり遊びましょう。起きる時間、寝る時間を決めてリズムのある生活を心がけましょう。
- ・しっかり噛んで食べましょう。噛む事により舌やあごの運動機能、口腔の容積やあごの筋肉、味覚などが発達します。
- ・無理に食べさせず、好き嫌いがあれば形を変えるなど調理方法を工夫してみましょう。
- ・上手に食べた時や全部食べた時には、ほめてあげましょう。
- ・食事のマナーを大切に、食事の前には手を洗いましょう。「いただきます」「ごちそうさま」の言葉も忘れずに。おうちの方が手本になります。

【秋に積極的に摂りたい食材】

野菜：かぼちゃ・さつまいも・あしたば・えのき・エリンギ・かぶ・サトイモ・しいたけ

果物：栗・りんご・梨・柿

魚介類：鰯（いわし）・鯉（かつお）・鮭（さけ）・鯖（さば）・昆布・いくら



読書の秋



乳幼児期の読み聞かせは、絵本を媒体とし、親子のふれ合いの時間を習慣として持つことにより、子どもの情緒面、言語面、思考能力等の発達に大きく関与することが明らかになっています。親の愛情が言葉を通して子どもの心の発達を促します。読書は言葉を学び、感性を磨き、理論的思考力や表現力、創造力を高め、他人への思いやりや豊かな心を育てることに、生きる力を身につけていくた



思いやりや豊かな心を育むとともに、生きる力を身につけていくために不可欠なものです。この秋、いろいろな絵本を読んであげましょう。

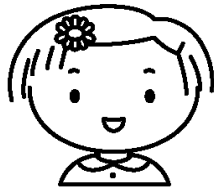


目を大切に！10月10日は目の愛護デー

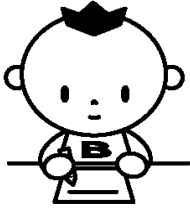
乳幼児期は、子どもの目ももっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、体も目もリラックス。



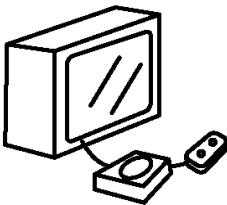
照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。



汚い手で目をこすらない。



<視力について>

新生児・・・ぼんやりと明かりがわかる程度

生後2~3ヶ月頃・ママの顔をじっと見つめたり、動くものを追う

生後6ヶ月頃・・・ぼやけていても色や物の判別が可能
(この頃になっても動くものを追わない、色に反応しない時は眼科医に相談)

1~2歳・・・0.3~0.5くらい

3歳頃・・・0.8~1.0くらい

6歳頃・・・1.0~1.2くらい

<次のような症状が出たら眼科へ>

- ・いつも涙目になっている
- ・よく目が揺れている(震えている)
- ・黒目の中心(瞳孔)が白く濁っているように見える
- ・黒目の表面が白く濁っているように見える
- ・よく目やにがでる
- ・前よりも黒目が大きくなった
- ・よく目をパチパチする
- ・いつもまぶしそうにしている
- ・よく目をこする
- ・おもちゃ、絵本、テレビなどを極端に近づいて見る
- ・ものを見るときに目を細める、顔を傾けて見る
- ・横目で本やテレビを見る
- ・カメラのフラッシュで片目だけ光る
- ・光が黒目の中心からずれる



衛生調べ 10/3 (月)

発育測定 10/12 (水)

10/13 (木)

10/14 (金)

くま・うさぎ

ぞう・りす

きりん・ひよこ





10/14 (金) さりん・ひよし

