



10月のほけんだより

2021.10.1

新渡戸文化子ども園

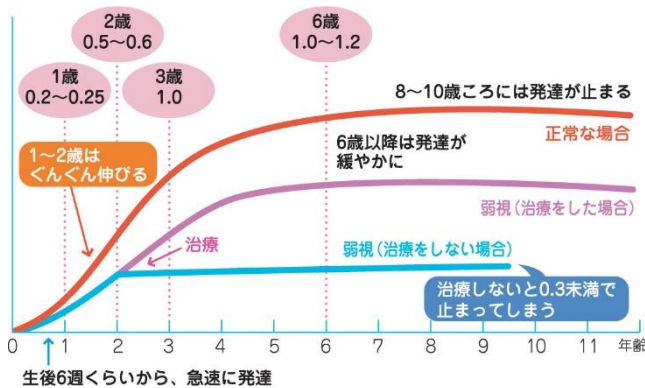
保健室 丹野・新田

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。身体が冷えてしまうと免疫力が低下し風邪を引きやすくなります。衣類やお布団を調整し、栄養と睡眠をしっかりとして冬に向けて体調を整えて過ごしたいものですね。

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歳頃にほぼ完成すると言われています。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



●目によい栄養 ABC●

- **ビタミンA**→目の粘膜を強くする
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)
- **ビタミンB群**→目の神経の働きを助ける
(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)
- **ビタミンC**→目の健康を保つ
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



体も目も元気のポイント3つ！

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠・運動・栄養」ですが…実は、この3つは視力低下の予防にも効果があります。

- 1 睡眠** 近視の子には就寝時間が遅く睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。
- 2 運動** 屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。
- 3 栄養** ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため
家族みんなで生活リズム
を整えましょう！

• 2歳児健診は無事に終了いたしました。登園時間等のご協力ありがとうございました。

• 子ども園年長さんと、**2期MR(麻疹・風疹混合)**ワクチンが未接種のお子様は、体調のよい時に受けましょう。

予防接種はできるだけ予約し、心配なことがあれば事前に相談しましょう。受診前後の体温測定や手洗いなども忘れずに。

