



# 10月のほけんだより

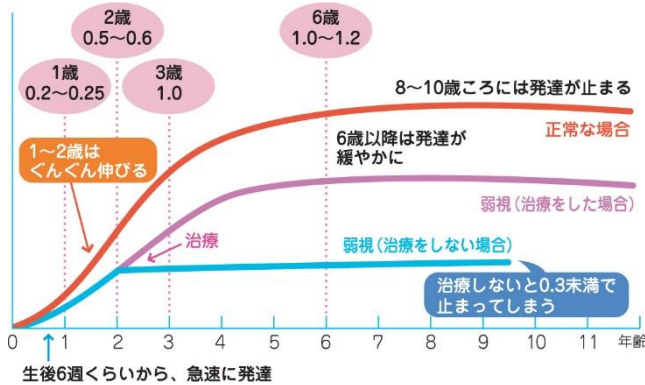
2022.10.1  
新渡戸文化子ども園  
幼小保健室

秋らしく過ごしやすい季節となりました。スポーツに収穫、食欲の秋ですね。園では運動会があります。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。楽しい思い出とともに、健康な身体づくりに取り組んでいきましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー

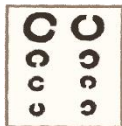


子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



### 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  
(B<sub>1</sub> 豚肉・サバ・玄米・レンコン B<sub>2</sub> 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！

★1、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。

★勧告通知をお渡ししたご家庭は、お子様の体調の良いときに受診をしていただき、結果を担当の先生にお渡しください。

★10月から幼小保健室の看護師さんが2名新しく着任されました。どうぞよろしくお願いいたします。