




# こども園ほけんだより

10月号

R3年 10月1日

朝夕の風も涼しくなり、少しずつ秋の気配が感じられる季節になりました。新型コロナウイルス感染症による自粛生活が続き、新しい生活様式を取り入れながらご家族の健康管理に努めていることと思います。園では、子どもたちがのびのび元気いっぱい活動に取り組んでいる姿に、健康のありがたさを感じながら、季節の変わり目の健康管理にも配慮してあげたいと思います。また、今月も引き続き、玄関先での検温チェックと健康観察シートの確認を行いながらの受け入れとなります。朝の子どもたちのお支度や出勤準備でお忙しい時間帯ではありますが、子どもたちの安全確保のため、お時間にゆとりを持っての登園をお願い致します。



## 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。幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。この機会に、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。



### 「見る力」を育てるポイント

**明るさ、暗さのメリハリがある生活を**  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。

**広い空間で体と目を動かす機会を**  
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

**いろいろなものを見る体験を**  
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、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、目によい刺激になる。

**テレビやゲームは、時間を決めて**  
テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。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、乳幼児は避ける。

## 食べて、動いて、休息を!

柔らかい秋風が心地よく吹く中、汗だくになりながら虫取りやかけっこを夢中になって楽しんでいる子ども達



の姿で、朝の園庭は活気いっぱいです。

園では汗をかいたらお着替えをする、運動後はうがい・手洗い、水分補給をするなどの体調管理に取り組んでいます。

また、体や脳のエネルギーの源となる朝食は必ず摂り、夜は早く寝るなど規則正しい生活リズムを作り、思いっきり活動ができるようにしてあげましょう。

### 脳育てホルモンを分泌するための黄金ルール!

#### ①早寝

脳は眠っている間に成長する! (夜10~2時に頭をよくするホルモン(メラトニン)の分泌が加速)

#### ②早起き

早起きは学力の源! (朝日と共に起きることで頭をよくするホルモン(セロトニン)が多く分泌される)



#### ③朝ご飯

脳に効く朝ご飯! **糖質だけの朝ご飯はNG!**

食物繊維...肥満予防やダイエットにも  
タンパク質...成長期の身体や脳の大事な主成分

#### ④適度な運動

#### ⑤ことばのちから

何歳の子にとっても最高の親は、**失敗を笑い飛ばす親**である!

(感性リサーチ代表 黒川 伊保子)