

目を大切に

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていけるためにも生活を見直してみよう。

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。



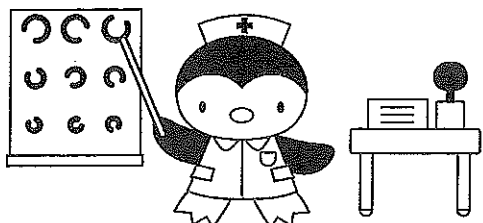
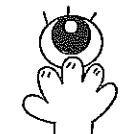
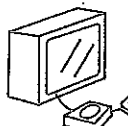
照明の明るさに気をつける。

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。



このような症状はありませんか？

- 目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
 - 顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものを見たりする。
 - まばたきが激しかったり、目やにが出ている。
- ※このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみたほうがいいでしょう。

乳児の視力

乳児の視力は生後7~8か月で0.1くらいだそうです。まだまだ目の周りの筋肉が発達していないため視界も狭く、急にものが現れたり消えたりするようになります。おうちの人の姿が見えなくなると不安になるので、その場を離れるときは必ず顔を近づけ、声をかけてあげましょう。

子どもの体力

子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみよう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の温度、湿度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



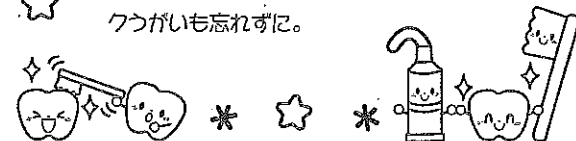
うがい・手洗い忘れずに

子どもにうがい・手洗いの習慣をつけるには、毎日大人と一緒にいきましょう。ブクブクうがいの後に上を向いてガラガラうがいをすると、のどの洗浄ができて効果的です。3~4歳から徐々にできるようにしますので、手洗いとあわせて大人がお手本を見せましょう。



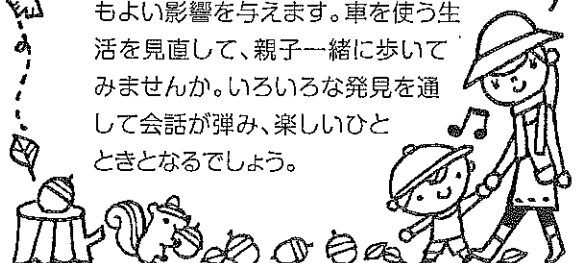
いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」。「いい歯」を保つためには幼いころからのケアが大切です。毎日の習慣として、寝る前の歯磨きは欠かせません(可能であれば毎食後)。自分で磨けるようになって、大人が確認をして仕上げ磨きを行いましょう。ブクブクうがいも忘れずに。



楽しいお散歩

秋になると暑さも和らぎ、絶好のお散歩日和となります。歩くことは足腰の発達や脳への刺激も含めて、体にとてもよい影響を与えます。車を使う生活を見直して、親子一緒に歩いてみませんか。いろいろな発見を通して会話が弾み、楽しいひとときとなるでしょう。



今回のおたよりの参考資料！

- ★健康、病気のおたより文例 (ひかりのくに)
- ★健康のおたより文例集 (学研)
- ★ピコロ (10月号 学研)

鼻のかみ方



- ① ティッシュペーパーを広げ、鼻に当てる。
- ② 片方の小鼻を押さえ、静かに鼻をかむ。
- ③ もう片方も同じようにする。
- ④ 鼻をつまむようにふき取り、ゴミ箱に捨てる。