

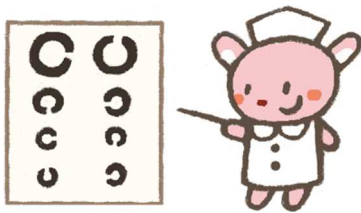


夏の暑さも段々とおさまり、秋らしくなってきました。園庭では運動会に向けて毎日元気に体を動かしている子ども達の声が響き渡っています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、外で思い切り遊んで丈夫な体づくりをしましょう！

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歳頃にほぼ完成と言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。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

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

鼻かみはできますか？

鼻すすりは禁物…

鼻水をすすると、細菌やウイルスが含まれている鼻水が鼻の奥に入ってしまったり、耳にまで達して中耳炎の原因になることもあります。

鼻をかむことによって

こんなメリットがあります！

- ① 鼻炎や副鼻腔炎を改善する
- ② 中耳炎を予防する
- ③ 咳の原因となる痰を減らす

楽しみながら出来る鼻かみ練習♪

- ① まずはお口で「ふうー」
ティッシュを顔の前に広げ、お口で「ふうー」と吹いてみる
- ② 鼻で吹いてみる
1と同じように顔の前にティッシュを広げ
今度は鼻で「ふうー」と吹いてみる

鼻をかむときのポイント

- ① 片方の鼻をきちんと押さえ片方ずつかむ
- ② 鼻をかむときには、口から息を吸う
- ③ ゆっくり小刻みにかむ
(慌てず焦らず少しずつ確実に
かむことが大切です)
- ④ 強いかみすぎない
※お風呂上がりが効果的です！

