

保健だより



さくら保育園

10月号

10を横にすると、眉と目に見える事から、10月10日は「目の愛護デー」と名付けられたそうです。現代は、テレビやゲーム、スマホなどにより目は意外と酷使されています。天気の良い日は外で遊び、テレビやスマホのお休みの日を設けてはいかがでしょうか。

小さなこどもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後直ぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。

3歳までには、多くのこどもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見える様になります。

見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ころには大人と同程度になります。



23日（月）～身体測定

25日（水）全園児健診

テレビなどの動画、どのくらい見えていますか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。どう上手くつきあうか、アドバイスをご紹介します。

- ① すべてのメディアへ視聴する総時間を制限する事が重要です。1日2時間までが目安です。
- ② つけっぱなしにせず、見たら消しましょう
- ③ 子どもだけで見せず、大人も一緒に見ましょう
大人と一緒に見て、子どもの問いかけに応えたりすることが大切です
- ④ 食事中のテレビ・ビデオの視聴は控えましょう



肌着を身につけましょう



肌着には、3つの役割があります。

吸湿性：汗を吸い取り体が冷えるのを防ぎます

通気性：皮膚と肌着の空気の状態を一定に保つので、皮膚の体温調節が出来る

保温性：肌着と上着の間に温かい層をつくり、冬なら4℃暖かくなります