



すくすくげんき通信

10月

明野しいのみ保育園 平成30年9月28日発行



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。「秋」は何をするにも気持ちのいい穏やかな季節です。秋は、おいしい食べものがたくさんとれる上に、涼しくなって、食欲が増すので「食欲の秋」とも言われます。成長に必要な栄養バランスを考えるとともに、「食べる楽しさ」を伝えていきたいですね。家族みんなで囲む食卓の楽しさが、子どもの心も育てます。きちんと食べて、たくさん遊んで、十分に睡眠をとって、からだにも心にも栄養をたくさんあげてください。



ぐんぐん育つ子どもの視力

うまれたての赤ちゃんの視力は0.02くらい（明暗がぼんやりわかる）、色もわかりません。それが1歳頃には0.1程度（輪郭がぼやけて見える）、4～5歳頃で0.1くらいの視力になると言われています。この急速に視力が発達する時期に何らかの問題でよく見ることができず、眼鏡でも視力が出ない「弱視」になってしまう場合もあるようです。子どもの目に異変がないか見守りつつ、この期間はいろんなものを見せて、ものを見る力を育ててあげてください。

意外と知らない「目薬」のこと・・・

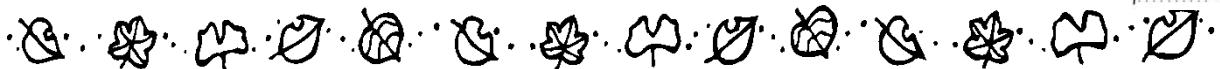
☆貸し借りはやめましょう！

気をつけていても、目薬をさす時に容器の先端がまつ毛やまぶたに触れてしまって、涙や目ヤニ、目の中にある細菌が目薬に入り込むことがあります。その目薬を借りると、持ち主の目の中の細菌や病気がうつることも・・・

たとえ症状が同じであっても、家族内など共用は避けましょう！

☆点眼後は目をパチパチさせるの？

「目をパチパチさせたほうが早く吸収する」というのは間違いで、パチパチまばたきをすると目薬が喉の方へ流れていきます。目薬をさした後は、しばらくまぶたを閉じるか、軽く目頭をおさえてじっとしましょう。



▼▼▼気温の変化に合わせて衣服の調節をしましょう▼▼▼

10月になり、朝晩はずいぶん過ごしやすくなり季節の移り変わりを感じます。

しかし、気温差の大きな時期です。お天気の良い日は気温が上がり、雨や曇りの日は気温が下がり肌寒く感じるかもしれません。特にまだ小さな子どもさんは登園時、肌寒くて心配になるかと思いますが、室内の温度も適正の温度に調節されていますし、その中で動くと長袖を着ている場合、汗をかいてしまいます。半袖+上着などの調節しやすい服装をお願いします。子どもが暑い・寒いなど感じたときに脱ぎ着しやすい物を選び、アドバイスをしてあげましょう。