



10月10日は... 目の愛護デー



子どもの目の健康に気をつけましょう

子どもの視力は6歳ぐらいでほぼ大人と同じまでに発達します。乳幼児期のトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後に視力をのばすのは難しいことがあります。ふだんから子供の目の状態には注意をし、以下のような様子が見られたら速めに受診をしましょう。

- 目を細めたり、目をしかめたりする。
○横目でものを見ることが多い。
○テレビなどを極端に近づいてみる。
○必要以上にまぶしがる。



秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！

おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみをとまなうこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着がえの時などに、こまめに保湿剤をぬるようにしましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

子どもとスキンシップ♪ 先取ボールキャッチ

<準備するもの>

大好きなおもちゃや小物

<遊び方>

- ①2つの物を子どもの目の前に置き、しばらく眺めてもらう。「〇〇ちゃんの大好きなアヒルと、ボールです。よく覚えておいてね」と声をかける。
②子どもに5秒ほど後ろを向いてもらい、その間に1つを隠す。
③大人が「あっ！1つなくなっちゃった！何がなくなっちゃったかな？」と問いかける。正解したら、「すごい！大当たり！」と、いっぱい褒めよう。
④慣れてきたら、並べるものを段階的に増やしたり、大人と子供が役割を交代する。
ポイント
・ゲームの意味がまだわからない場合もあるので、大人同士でやってみせるとよいでしょう。
・特別好きなものでない普通の物を並べると、レベルアップします。

目によい食べ物

目によい食べ物といえば...

ビタミンAやCを多く含む緑黄色野菜
ビタミンAやB群を多く含むレバーや豚肉などが挙げられます。
また、魚に含まれるDHAやブルーベリーの色素であるアントシアニンも、疲れ目の改善や視力の回復に効果があるとして注目されています。

おすすめ絵本

14ひきのあきまつり

作・絵:いわむら かずお
出版社: 童心社



『14ひきのあきまつり』の舞台はすっかり秋の色に染まった森の中。おかあさんたちが木の実を探りに行っている間、子どもたちとおばあちゃんはおかあさんを探します。「もういいかい」「まあだだよ」葉っぱのかけや地面にかがみこんで隠れているのを、みんなが次々に見つかりながら、ろっくんが見つからない。いったい、どこにかくれたの？きょうだいとおばあちゃんが探しているうちに、とんとんと森の奥へと入り、そこでふいに会ったのは、くりくりあたまのくりたけきょうだい。駆け出したくりたけきょうだいについていくと、そこで始まったのは...!?

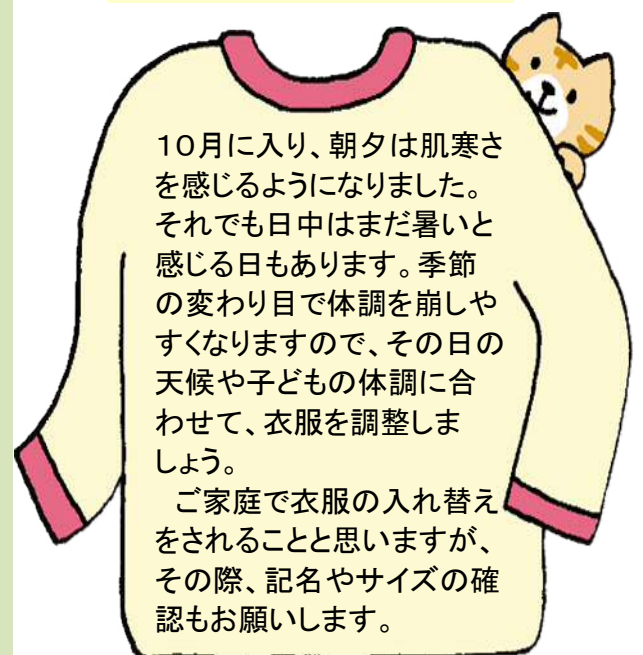
あきぞらさんぽ

作: えがしら みちこ
出版社: 講談社



準備は万端！お気に入りのセーターに上着とおかばん。「いってきまーす」落ち葉をふみふみ、かさかさ音を立てて出発です。ぼとん、ぼとん、ぼとん。ゆら、ゆら、ゆらーん。くる、くる、くるり。秋のおさんぽは、なかなか忙しい。ちょっと歩けばどんぐりが落ちてきて、木にぶら下がったみのむしさんが揺られていて、葉っぱがたくさん落ちてくる。そんな時はまねっこしよう、せーの！ぼとん、ぼとん、ぼとん。ゆら、ゆら、ゆらーん。くる、くる、くるり。林を抜けて広い空。今度は何を見つけたのかな...?

衣替えの季節です



10月に入り、朝夕は肌寒さを感じるようになりました。それでも日中はまだ暑いと感じる日もあります。季節の変わり目で体調を崩しやすくなりますので、その日の天候や子どもの体調に合わせて、衣服を調整しましょう。ご家庭で衣服の入れ替えをされることと思いますが、その際、記名やサイズの確認をお願いします。

風が冷たくなるとともに空が高くなり、秋らしい季節になりました。日中も過ごしやすくなるので、お散歩などにもちょうどいい季節ですね。道端の草には、隠れている虫やドングリなど子どもにとって、新しい発見や秋の宝物で溢れています。「読書の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」など、「〇●の秋」という言葉がありますが、子どもにとっての今年の秋は「どんな秋」でしょうか。ぜひ聞いてみてください！