



10月10日は...



こんなサインはありませんか？

- 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。

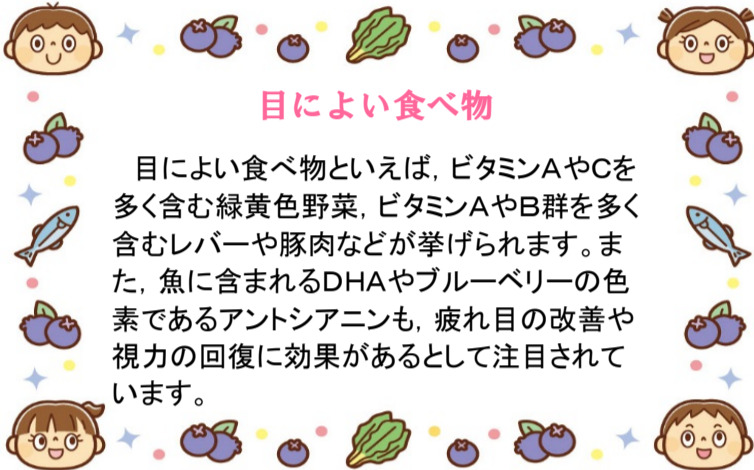
このような様子が見られたら、気になるサインです。一度眼科を受診しましょう。

普段から気をつけたいこと

- ・前髪が目にかからないようにする。
- ・汚れた手で目をこすらないようにする。
- ・テレビを見たり、テレビゲームをしたりするときは、明るい部屋で、時間を決めてする。
- ・睡眠をしっかりとする。

「目の愛護デー」は、10を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。小さな子どもは目の病気にかかったり、視力に異常が生じたりしても、ほとんどの場合、自分から症状を訴えることはありませんので、大人が注意しておくことが必要です。乳幼児期はもっとも目の機能が育つ時期ですので、「目の健康」というところにも気をつけていきたいですね。

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。

一度、子どもと目の役割について話してみると良いかもしれませんね！

子どもとスキンシップ♪ バランス対決

<準備するもの>

地面や床に子どもが直径50cmほどの円、大人も同じサイズの円を作ります。

<遊び方>

- ①直径50cmの円を人数分かく。「いちにい ジャンプ！」と声を合わせてジャンプし、円の中に片足だけで着地して、円からはみ出さないようにする。
- ②円から完全に足が出たり、上げている足が床や地面に着いたら、負け。

ポイント

- ・片足けんけんや片足で立つことを十分経験してから、遊びましょう。
- ・ハンディとして、大人の円を小さくしていきましょう。

栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

- かぜの初期にネギみそ湯** みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。
- 吐き気止めにはショウガ汁** おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。
- 体の調子を整える野菜類** 野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



よく歩いて健康づくり

朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くことで全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。土ふまちは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふまずが形成されないと、長時間歩くとときに疲れやすかったりするといわれています。健康のためにもたくさん歩きましょう♪



おすすめ絵本

ありがとう

作：いもとようこ
出版社：至光社



どんぐり山で大好きなどんぐりを食べるりすの子どもたちにおかあさんが話します。それは、おじいちゃんやおばあちゃんが子どもの頃、みんなのために植えたもの…。過去から未来へとつなぐ想いへの感謝の祈り。

せんろはつづく

文：竹下 文子
絵：鈴木 まもる
出版社：金の星社



子どもは線路をつなげる遊びが大好き！リズムカルな文章とかわいいイラストで、親子一緒に楽しめる絵本！

子どもと新米を炊いてみよう

米を炊くのはもっともシンプルな調理。それでいて、ごはんは食事の主役となるため、炊飯は、家庭での親子クッキングにおすすめ。まずは、ボウルの中にざるを入れ、その中に米を入れて、いっきに水を加えて軽くかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。その後は「グルグルギュッ」と、手のひらで研ぐ手本を見せます。炊飯器ではなく、お鍋で炊く様子を見せても楽しいですね。



夏の暑さが落ち着いてきて、お出かけしやすい時期になってきました。10月14日は「鉄道の日」。毎年、各地で鉄道に関するイベントが行われるようです。阿久根では、おれんじ鉄道から美しい海を一望することができます。車での移動は便利ですが、余裕があるときには鉄道を使ってみるといつもと違った阿久根の良さを発見できそうです。ぜひ、親子で鉄道を楽しんでみてください♪