



ほけんだより

10月10日は
目の愛護デー

視力は赤ちゃんのころから少しずつ発達して、6才から8才で
ほぼ出来上がるといわれています。そのため、視力低下の治療
は、できるだけ小さいうちに始めれば治療の効果も高いのです。

※次のような様子や、おや?と思う様子があれば早めに眼科を受診してください。



早期発見のきざはおうちの人の観察です!!

うすぎ 薄着はからだを強くする

少し、肌寒くなってくると、なにか着せなくちゃ!...と思ってしまうがちですが
今の時期すぐに長袖を着てしまうのは風邪などの病気になるしやすくなります。
人は、自分の意志とは関係なく、周りの環境にあわせて、自動で体温を調節しています。
これを「自律神経」といいます。
気温の変化が大きい、この時期に、うすぎ ですよすこと、周りの気温に体が合わせ
ようと調節して、自律神経が強くなります。
自律神経は乳幼児期に一番育つといわれています。



今の時期の「薄着」のポイントは、
手足を出して、体はきっちり着ます
「肌着を着て、半袖、半ズボン」
ですごしてみましよう

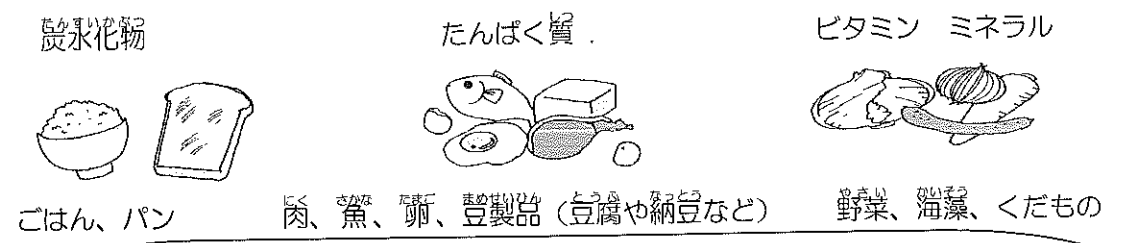


はやね、はやおき、朝ごはん

乳幼児のころからの「はやね、はやおき、朝ごはん」が、子どもの学力を向上させ、
情緒を安定させるという研究結果から、文部科学省はそれまで対象を小学生以上
にしていたのを、2007年からは「きれる」子ども対策のひとつとして
入学前の乳幼児期からの「はやね、はやおき、朝ごはん」運動をはじめました。

遅く寝たから、ゆっくり寝かせればいい...とおもっていませんか?
たとえ睡眠時間が長くなって、遅く寝ていても、
こどもの発達・成長に影響するといわれています。
大切なのは、何時に寝るかです。
どんなに遅くても夜10時までに寝るようにしましょう。

こどもの朝ごはんは大切です



アメリカ、日本の大学生の調査で
朝食を食べているか、食べていないか、で成績を比較すると、
朝食を食べているほうの成績が「良かった」結果が発表されています。
できるだけ、パンだけ、など単品ではなく、納豆や魚などのたんぱく質
と、野菜やくだものと一緒に食べるようにしましょう。

チョコレートパン、クリームパン、ドーナツ等の菓子パン、
ジュース、お菓子などを朝食にしていると、糖分や脂肪が多すぎるた
め、エネルギーが脳に急激に吸収されて、すぐに減ってしまいます。
そのため、集中力がなくなったり、「きれる」原因になると
いわれています。
朝は、ゆっくりと脳にエネルギーが吸収され、たくさん噛める、ごはん
が主食の和食がおすすめです。

「子どもの睡眠-眠りは脳と心の栄養」 神山 瀧 「正しい食事を変える」 大塚 眞
「早寝早起き朝ごはん こどもの生活リズム向上ハンドブック」 文部科学省 より