



ようやく、秋の気配を感じられるようになってきました。これからは、外あそびに適した時期になり、子どもたちの食欲も増加していきます。

乳幼児期からの毎日の働きかけが、食生活の習慣をつけるためのポイントですので、食事はきちんととるようにしていきましょう。

## 10月10日は 目の愛護デー



2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に「目」の健康を改めて見直してみましょう。

### ☆テレビから離れて時間を決めて

テレビを見るときは2～3m離れて見ましょう。見る(遊ぶ)のはテレビとゲームを合わせて2時間までに。長時間画面を見続けると、目の負担になります。

### ☆部屋は明るく

本を読む・絵をかく・ゲームをする時は部屋を明るくしましょう。

### ☆体を動かして

幼児期は、見る力を育てる時期でもあります。外で元気に遊びましょう。

### ☆十分な睡眠を

目の疲れをとるために、きちんと目を休めることが大切です。十分な睡眠をとりましょう。

### ☆正しい姿勢で物を見ましょう

寝ながらTV画面を見たり、横目で物を見ると視力に左右差ができることがあります



## RS ウイルス感染症に注意！

RS ウイルス感染症は、風邪に似た症状で、多くの場合、軽症で治まります。

しかし、感染力が強く、1歳未満の乳児や、先天性疾患、慢性肺疾患などをもつ子どもは、重症化するおそれがありますので、早めの受診を心がけましょう。

手洗い、うがいの徹底や、咳などの症状がある場合は無理をさせないなど、流行を拡大させないための注意も必要です。

