



朝夕涼しくなり、過ごしやすい季節になりました。この時期は、運動会や遠足と楽しい行事があり、また、子どもの体力もぐんと伸びる時期です。生活習慣を見直し、楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。

# 10月10日は



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。

☆ 目によい食べ物 ☆

ブルーベリーは目によいとされる食べ物として知られています。

ブルーベリーには「アントシアニン」が豊富で、これが目の疲れをとるのに効果的だといわれているのです。

 An illustration at the bottom of the section showing a bowl filled with blueberries on the left and a girl with her hand to her chin in a thinking pose on the right. The entire section is decorated with stars and asterisks.