



# 保健だより

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

テレビを見る時は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。

### ☆目に良い食べ物☆

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。

### 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスを始め、この時期からはインフルエンザや流行しやすい感染症が増えてきます。引き続き、ご家庭での手洗い・うがいなど徹底し、健康管理や安全対策などご協力をお願いします。毎日の検温も必ずお願いします。