



保健だより

まだ少し夏の暑さが残り、秋の心地よい風が待ち遠しくなってきました。この時期は、遠足や運動会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育てていきましょう。



10月10日は

2つの10を横に倒すと、眉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しましょう。

☆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。