



10月 育(いく)だより

毎月19日は 食育の日・育児の日
いいことたくさん！



外遊びの効果

- 心肺機能を高めたり、丈夫な骨を作ったりするのを助けます。
- 注意力や判断力、表現力、創造力、言語の発達を促します。
- 順番や遊具の貸し借りなどのルールを理解し、社会性を育てます。
- 太陽の光を浴びることで生活リズムが整いやすくなります。
- 基礎代謝、体温や血圧の調節、脳や神経の働きを向上させます。



くつ選びのポイント

つま先にゆとりがあるもの



親指の付け根部分が柔軟に曲がるもの

汗を吸収し、通気性のよいもの



足全体にフィットするもの

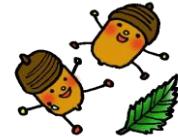
かかとの部分がしっかりしているもの



歩くことが楽しい時期は、芝生や砂、落ち葉の上などを歩いて、音や感触を楽しんでみましょう。石やどんぐり、松ぼっくり拾いにも夢中になるかも。ビニール袋や箱を用意しておくといいですね。

秋だ！

涼しくなったら 外で遊びましょう！



ベビーカーや抱っこでお散歩をして、草や木、お友達の遊んでいる姿などを見せてあげましょう。
芝生にレジャーシートを敷いて寝かせてあげるだけでも普段と違う感覚を味わうことができます。



芝生でハイハイしたり、葉っぱや土の感触、匂いなど普段とは違う発見があるでしょう。また、抱っこしてブランコや低い滑り台に乗せてあげたりしても good。

「ゆーらゆら気持ちいいね」など大人が声をかけてあげて。



10月10日は 目の愛護デー、目を大切にしましょう

子どもの目の発達

子どもの視力は生まれてから約6~7年かけて、ものを見ることによって発達します。

生後1~4ヶ月



4~6歳

視力が1.0以上になります。視力1.0以上の割合は4歳で75%、5歳で85%、6歳でほぼ100%になります。



1~3歳

発育とともに目も成長していきます。平均視力は1歳で約0.3、2歳で約0.6、3歳で約0.8程度です。



6~7歳

目の機能が完成します。7歳以降は成長期に眼球が長くなり、近視が進む場合もあります。



子どもの目を守るために…

外でてしっかり、光を浴びましょう

なるべく外で体を動かしましょう！屋外活動が多いほど、近視になりにくいといわれています。



近くの作業は明るいところで、休みながら

デジタル端末を使うときは…

- ・画面から目を30cm以上離しましょう。
- ・30分見たら休憩するなど、目を休ませましょう。
- ・寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。



十分な睡眠とバランスのよい食事

夜の質の良い睡眠は脳や目の健全な成長にとって重要です。しっかりと睡眠をとって目の疲れもとりましょう。また、バランスの良い食事も大切です。特にビタミンAを含む食材（にんじん、かぼちゃ、レバー等）は目や粘膜を健康に保つ働きがあるといわれています。

