10月 ほけんだより

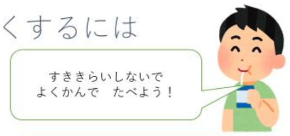
ゆらりん自由が丘保育園

10月8日は骨(ほね)と関節(かんせつ)の日(ひ)

ホネの「ホ」が十と八にみえること、体育の日（2020年からはスポーツの日）が近いことから、骨と関節の日になりました。将来骨粗鬆症にならないように、強い骨をつくるには、太陽の下でたくさん遊び（適度に**日光を浴びる**ことが大事）、**カルシウムやマグネシウム、ビタミンD**をとりましょう。**好き嫌いしない**で なんでも**よく噛んで食べる**こと、いつも**良い姿勢**でいることも大事なことです。

ビタミンDを食品から摂取するには
サケ・マグロ・サバなどの魚、牛のレバー・バター　・チーズ、きのこ類などを食べましょう！

ほねをつよくするには



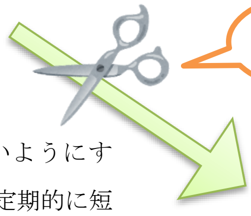
こどものころから、
たいようのしたで、
げんきにうんどう

カルシウムや
マグネシウムを
とる

かるしうむが　はいっている　たべもの

- ぎゅうにゅう
- こざかな
- かいそう（わかめ、こんぶ）
- ちーず　など

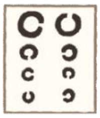
目にかかるくらい長い前髪は、
目を傷つけてしまったり、
目が疲れて、目が悪くなったり
してしまいます



CUT

目に負担をかけないようにするためにも、前髪は定期的に短くカットしてあげてください。大人はピンでとめるでも良いですが、保育園では誤飲防止のため、なるべく使わなくて済むよう、ご協力をお願いします。

10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然のなかで十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

ブルーライトは、紫外線に近い青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。特にLEDを使ったパソコンやスマートフォンはこの光が多く発せられています。夜遅くまでスマホの画面を見ていると、いつまでも昼間の状態が続いていると認識し、体内時計を狂わせることが、睡眠の質を落とす要因の一つになります。
しかし、目に入る光の量と時間を意識していれば、睡眠に悪影響を与えません。朝はブルーライトを含む太陽光を目に取り込むことでスッキリと目覚めることができます。そして夜は、なるべく就寝の2時間前にはブルーライトを浴びることを避け、気持ちよく眠れるようにしましょう。