

# 10月 ほけんだより

R3・10月1日  
めぐみ保育園

葉の色が変わり始め、季節はすっかり秋模様となってきました。  
過ごしやすいようになってきたこともあり、子どもたちも毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいます。昼夜の気温差がある季節でもあるので、  
体調には十分に気をつけて過ごしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

目を大切にしよう！という日です。

10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、この日が目の愛護デーになりました。

乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。

この機会にお子さんの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

## 「見る力」を育てるポイント

### □明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、  
夜は暗くして眠る。



### □広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。



### □いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



### □テレビやゲームは時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



## 涙の役割



乾燥防止



殺菌



洗浄



目が鮮明な像を結ぶよう  
黒目の表面を滑らかに保つ



栄養補給