



10月 子育て情報誌

バナナだより

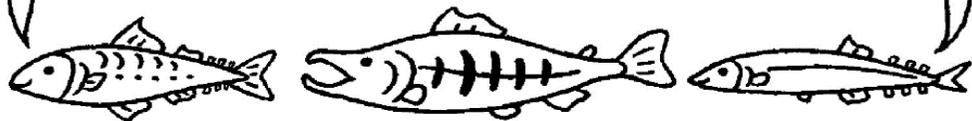


魚を食べよう



秋は野菜・果物や魚など、おいしい物がたくさんあります。魚では、イワシ・サケ・サバ・サンマなどがおいしい時季ですが、それらにはDHAやEPAが豊富に含まれていて、脳の活性化などにも効果的です！！

買い物に行っていっしょに魚を選んだり、魚釣りに挑戦したりして、魚に関心を持って食べられるようにしたいですね。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。ふだんから目を大切にしていますか？ ゲームやテレビは時間を決め、途中で休憩を入れましょう。絵本を読むときは姿勢を正して、明るいとこで読みます。戸外でたくさん遊んで、時には遠くの景色に視線を移し、目によいとされる食べ物も食べましょう。



令和5年9月29日
社会福祉法人えどがわ
清新おひさま保育園



早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意！



頭を傾ける



目を細める



片方の焦点が合わない



片目をつぶって見る



横目で見ると

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理をすることを毎日繰り返して育ちます。

しかし目に異常があると脳に情報が行き届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。



ノーメディアデーにチャレンジしてみよう！

1～2週間に1回や、1ヶ月に1回など期間を決めてノーメディアデーにチャレンジしてみませんか？丸一日が難しければ、休みの日の午後だけテレビやスマホの電源を切るなど工夫をしてみましょう。



ノーメディアデーには、子どもとの触れ合いを増やしてみましょう。例えば、絵本の読み聞かせや、料理と一緒に作るなど、色々な体験をする機会にしてみてもいいでしょうか。

