

10月 子育て情報誌



令和4年9月30日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園



目の大切さを考える日です。10月10日の10を右回転させると、眉毛と目のように見えるということから、この日が目の愛護デーになりました。

目の周りには、目を守る仕組みがあります。まゆげやまつげは目に汗やごみが入らないように、まぶたには目が乾かないようにするはたらきがあります。生まれたばかりは明るいか暗いかがわかる程度の視力しかありません。その後、周囲の人の顔を見たりすることで徐々に発達し色々なものが見られるようになります。個人差はありますが6歳くらいでおとなと同じくらい見えるようになっていわれています。それまでが最も大切な時期であるため、目の異常を発見できる3歳児検診は重要です。

子どもに多い目の病気



◎結膜炎

白目とまぶたに充血があり、めやにが出る事が特徴です。細菌によるものやウイルスによるものなどがあり、ひどくならないうちに点眼での治療が必要です。

◎ものもらい

細菌感染によってまぶたが赤く腫れます。まつげの毛根に感染を起こす外麦粒腫や脂の分泌腺に感染を起こす内麦粒腫、その周りに細菌感染を起こす霰粒腫があります。

スポーツの日

運動会シーズンにある、国民の休日の体育の日。東京オリンピック・パラリンピックが開催された2020年から、その名前が「スポーツの日」に変わりました。毎年10月の第2月曜日となっています。

そして、今年のスポーツの日は「目の愛護デー」と同じ10月10日です。スポーツの日は、1964年に東京オリンピックが開催されたことを記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定されたそうです。つまり、体を動かして、元気な心と体を作ろう！という日なのです。

運動をすると…

運動をすると、体が鍛えられて丈夫になります。たくさん運動をするとお腹が空いて、ご飯も美味しいですね。

体を動かした分、ご飯も美味しくたくさん食べることができ、疲れた体をゆっくり休ませることで生活のバランスが取れて、体もどんどん大きく丈夫になります。お家でも簡単に出来る体を動かして楽しむ遊びをご紹介します！是非、お子さんとやってみてください♪



5m おしり走～進みそうで進まない！？おもしろ競争～

床に手足を付けなくて、おしりだけで前に進みます。簡単そうに聞こえてやってみると難しいおしり走。競争だけでなく座っておしり鬼ごっこも楽しめそうですね。

スポーツ壁キック～単純なのに意外と盛り上がる運動遊び～

壁に向かっておやま座りをして壁に足の裏をペタッとくっつけます。そのまま足の裏に力を込めてキック！！どこまで遠くに行けるかな？

納得いくまで繰り返し挑戦したくなるおもしろ運動遊びです。