



朝晩は涼しくなり、さわやかな季節になってきました。気持ち良い秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。よろしくお願いいたします。

## 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。



10を横にすると目と眉に見えることから10月10日は「目の愛護デー」です。子どもの目を守るには、感染症やケガだけでなく「見え方」にも注意が必要です。

### 小さな子どもは「見る力」も育っていきます

生後すぐの赤ちゃんはぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの時期には急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力 1.0)まで見えるようになります。見る力はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

#### 生まれてすぐ

視力 0.01



明るい、暗い程度しか認識できません

#### 1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します

#### 3歳

視力 0.8~1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます

#### 5歳

視力 1.0



ほとんどの子ども大人と同じ視覚を身につけます

### こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。見え方の異常に気づいたら早めに眼科で相談しましょう。

### いろいろなものを見せよう!

テレビやスマホ、タブレットなどの視聴時間が長くなっていませんか? 「見る力」は、いろいろな距離のものを見ることで目の周りの筋肉を使いながら育っていきます。秋は外あそびが楽しめるいい季節! 景色で季節の変化を感じながら「あの〇〇を見て」と具体的に声をかけ、意識して遠くのものを見るようにしましょう。日々の生活で気にかけていくことが、子どもたちの目を守ることに繋がります。