



平成27年度 小久保保育園

美しく色づいた草花や木の実が心はずませてくれる季節になりました。秋は柿やリンゴにブドウ等美味しい果物が一杯です。秋の味覚がとても豊富な食欲の秋、思わず体を動かしたくなるスポーツの秋。それぞれ冬に向かって体力づくりの準備の季節です。日中はポカポカ暖かかったのに、夕方は冷え込んだりと、気温の差が激しく大人でも何を着たらよいか戸惑ってしまうこの頃です。寒いからとすぐに着込むのではなく、ちょっと我慢してみる等、衣服の調節をしながら丈夫な身体作りをしましょう。

生活のリズムを整えましょう

最近、幼児の睡眠時間の減少・睡眠不足が問題になっています。
『朝なかなか起きられず、午前中ずっとボーっとしている』
『夜10時を過ぎても目がギンギン、眠るのは12時を過ぎる』など、
「早寝早起き」が出来ない子が多いのです。

これは現代の子どもが、親の都合に振り回されていることが多いため、夜型の生活になっていたり、また現代は、夜でも必要以上に明るく、子どもが「夜」を認識できない状態にあることが原因であるようです。

「寝る子は育つ」と昔から言うように、子どもにとって睡眠は脳の発達に大きな影響を及ぼします。

もちろん大人にとっても睡眠は大事ですが、大人の脳はもうすでに完成しています。

まだ脳が未完成な子どもにとって、良質の眠り、規則正しい眠りは大人の何倍も大切になります。



●10月10日は「目の愛護デー」です!「みる」力は、こうして発達します●

目は遠くの物を見たり、動く物を見たり、止まっている物を見たり色々な物を見る事によって発達し、良く見える目になっていきます。

また、子どもは目の病気にかかったり、視力に異常を生じたりしても、ほとんどの場合自分から症状を訴える事はありません。日頃の様子でちょっとおかしいと思ったら早めに眼科を受診しましょう。

- 目を細めてテレビを見ている。
- 顔を傾けて物を見ている。
- 顔を近づけて本を読んでいる。
- いつも涙ぐんでいる
- 目ヤニが多い。

