



太陽の子保育園
平成14年10月

日中の日ざしはまだ強い日もありますが、吹く風はさわやかとなり、過ごしやすい季節になりました。子どもたちにとっても、体を動かすのに良い気候です。衣服の調節をしながら、うす着の習慣を身につけ、病気に負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

薄着をすすめる2つの理由

- 皮膚が直接外気にふれて寒さを体験することで、自律神経系統が鍛えられ、気温の変化に対して適応能力がたかまる。
- 運動機能の発達を促す。



薄着で過ごすために

- 手足は出しているも、腹部、背中は出ないようにする。
- 肌着を着て保温する。袖口の締まっているものや衿のある服、体にあった上着で、体温を逃がさないようにする。
- 朝夕の寒い時は、脱ぎ着のしやすい薄手の上着で調節する。

◎朝起きた時や夜寝入りばなに、少し咳やくしゃみが出ることがありますが、それは気道の粘膜が過敏なために、気温の変化で起こるものです。日中元気で熱もなければ心配いりません。

◎薄着や裸足は、心身の健康に役立ちますが、皮膚は乾いた冷たい空気にあたると乾燥します。皮膚がカサカサしやすい子どもは、入浴後クリームなどを塗り、皮膚の保湿をしてあげましょう。

目にやさしい生活をしよう



「わあ、きれいな花」「おずかしい漢字だ…」
「あつ、今日の給食、おいしそう!」「うわっ、赤信号!」…これ、全部、目が伝えてくれる情報です。目は起きている間ずっと情報を集め続ける働き者なのです。みなさんは、目にやさしい生活をしていますか? 10月10日は目の愛護デー。目と生活について考えてみましょう。

テレビを見るとき

- ×寝れないように、寝ころんで見る。
- テレビからはなれて見る。

目にやさしいのは、どっち?

×前髪は長い方がおしゃれですよ。

○目にからないように、まとめてます。

勉強するとき

- 明るい部屋で、手元も明るくして。
- ×集中できるから、スタンドの明かりだけ。

○寝るのがいちばん。

×テレビゲームで目をきたえる!



「見る・聞く・さわる・かく・味わう」の五感の中でも、一瞬にして情報を伝えることのできる「見る」＝「目」の働きはとても大切です。目の疲れは身体の疲れにもつながります。勉強や読書のときの部屋の明るさや姿勢に注意し、テレビゲームやパソコンは時間を決めてするなど、目が疲れすぎないように、気をつけてあげてください。



早起き・早寝っ子は脳の働きも活発

人間の体は、ふつう昼間活動して、夜は眠るように出来ており、身体の様々な働きは、それに適するように一定のリズムを持っています。

生活リズムの乱れは、脳の活動に大きく影響しているといわれています。同じように十分寝ても、夜遅く寝て朝遅く起きた子どもは、午前中目は開いていても脳も体も眠っていて、午後にならないと目覚めてきません。

遅起きの子は、少しのことでメソメソしたり、遊ばないでボーッとしていたり、食事が進まず、病気やケガもしやすくなります。

早起きの子は、起きた時から脳が活発に働き始めるので、朝から元気です。できるだけ早寝・早起きの習慣をつけてあげましょう。

