



# ほけんだより

令和3年度 5月号 うきは幸輪保育園

## 目のおはなし

近年、幼児期の近視が急増しています。

生まれてから6歳ぐらいまでの乳幼児期が子どもの目の発達にとってとても大事な時期です。

6歳ぐらいまでは視力だけでなく、近くのものや遠くのものにピントを合わせることや見たいものへ視線を向ける眼球運動の能力も育ちます。

## スマホやタブレットとの上手なつきあい方は？

小さい画面を連続して見続けると目の負担になるので、15～30分程度にしましょう。

集中して見続けた後は、からだを動かしたり、あそんだりして、いろいろなものを見て目を動かす体験を積み重ねることが大事です。

## 外あそびが目の発達にいい理由とは？

広い場所でからだを動かしてあそぶ時には、遠くを見たり、近くを見たり、からだの動きに合わせて目を使うので自然とピント合わせや眼球運動が発達するのです。

一方、スマホを見ている時は、からだは全く動かず、眼球運動も狭い画面の範囲だけになります。

園では手洗いやアルコール消毒、換気など感染症予防をこまめに行っています。ご家庭で、いつもと様子が違うなど気になることがありましたら保育士までお知らせください。

## かぜの後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。また、朝、薬を飲んで登園した時は、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくをお願いします。



## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいるようにお願いいたします。

元気な1日は

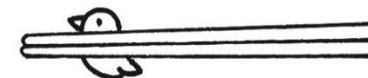
## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！  
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

②たんぱく質で体温を上げる  
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③野菜を食べてビタミン補給  
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

## 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る。
- たくさん体を動かして元気よく遊ぶ。
- 睡眠時間をしっかりとる。
- 3食しっかり食べる。

