



令和5年10月6日発行
神川幼稚園 No. 8

運動会では、大活躍した子供たち、友達と体を動かしチャレンジする気持ちや最後までやり遂げる力が育っています。

運動会のご褒美のころりんジャンプ、なわとび、ポックリを、「やったよカード」で活用し、いろいろな遊びに取り組んでいきたいと思います。子供の体力もぐんぐん伸びる時期です。親子で楽しく体を動かして、健康な体づくりをしていきましょう。

子供の体力



季節の変わり目に注意



子供たちの体力は、体の柔らかさ、筋力など、全般的に年々低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、コロナ禍も影響し、テレビゲームやスマホ・タブレットの視聴、室内遊びが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子供も増えているとのことです。

近所に出かけるにも、つい自転車や乗用車を利用してしまい、歩く機会が減っています。子供たちの「体力」を向上させるために必要なことは、「よく食べ、よく動き、よく眠る」ことだそうです。ご家庭でも、親子で体を動かすことを意識してみるのもいいですね。



朝晩の冷え込み、昼間の暖かさで、体調を崩しやすくなります。園では体調や気温に合わせて衣服の調節を行っています。朝マラソンが始まりますので、体調が悪い時は、担任にお伝えください。

運動会ごっこ後のリレー遊びや鬼遊びなど、たくさん体を動かして遊び、ウイルスを寄せつけない元気な体を目指します。

咳が出る時は、マスクをしましょう

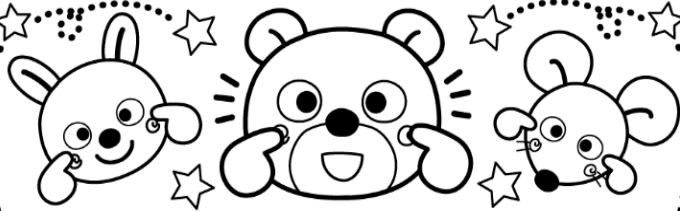
マスクは何のためにするのでしょうか？
目には見えないけれど、バイキンがたくさんいます。マスクは、鼻や口からほこりやバイキンが入るのを守ってくれます。

かぜをひいている人は、咳やくしゃみによる他の人への感染を、マスクをしてできるだけ防ぐようにしましょう。

マスクを使用する人は、給食やおやつの際にマスク入れがあると置く場所に困らず助かります。よろしくお願いします。



*裏面もご覧ください。



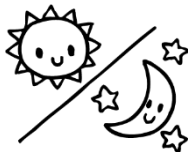
10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

□明るさ、暗さのメリハリある生活を

日中は光を浴び、
夜は暗くして眠る。



□広い空間で体と目を動かす機会を

全身運動は眼球、視神経・
脳の発達を促す。

□いろいろなものを見る体験を

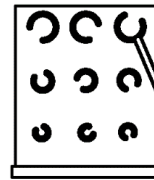
止まっているもの動いているもの、小さなもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目によい刺激になる。



□テレビやゲームは、時間を決めて



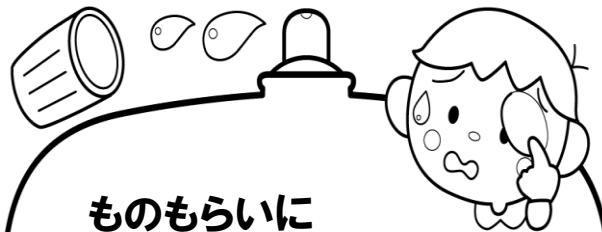
テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。
また、携帯ゲーム・スマホなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



こんな症状はありませんか？

- ・目を細める、横目でテレビを見ようとしている。
- ・顔を近づけて本を見たり、首を傾けてものを見たりする。
- ・まばたきが激しい、目やにが出ている。

*このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。



ものもらいに 気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらい（麦粒腫）かもしれません。ものもらいは、まつ毛の根元に細菌が感染しておきるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、触ったりしないように注意してください。

感染症情報

埼玉県内では、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザが増加しています。感染性胃腸炎・プール熱（咽頭結膜熱）・手足口病等も増えています。

手洗い・うがい・消毒・適度な湿度の保持・咳エチケット等、基本的な感染症対策を幼稚園と家庭で続けていきましょう。