

# えんだより



子ども達が楽しみにしています親子運動会を、今週の土曜日に葛飾区水元総合スポーツセンターサブアリーナにて行います。運動会の目的は、お子さんと楽しい時を過ごすことですが集団生活の中でお子さんの様子や、お友達との関係を見て頂くのもその一つです。運動会では、日頃運動不足な大人の場合、楽しさのあまりつい無理をして怪我をしたり、筋肉痛になってしまうことの無いように、本日から3日間は準備運動を心がけて本番に臨んで頂きたいです。体育館は、室内用運動靴を使用して頂き、靴下や裸足での参加はできません。10月中旬には内科検診・歯科検診・歯磨き指導もありますので、保護者の方は、歯科検診の日には念入りに歯磨きする事を見守るなど、ご協力を宜しくお願いします。



## ★給食室より

食欲の秋 !! この季節はたくさんの食材が旬をむかえます。さつまいもや栗など、ホクホクとした食感が楽しいものや、椎茸やしめじなど香りが楽しいもの、さけやサンマなど脂がのった美味しい魚や、柿やぶどうなど、甘くてつい食べ過ぎてしまう果物など、旬の味覚がたくさんあります。そして新米は一年を通して一番みずみずしく甘さが引き立つ美味しいお米です。実りの秋に感謝して、旬を感じてみてください。

<食べる時には、『よく噛む事』が重要になってきます。>

### \* 消化を助ける

噛むことにより、食べ物が小さくなり、消化されやすくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ざること、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

### \* 脳の働きを高める

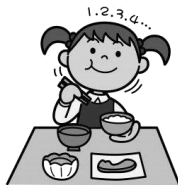
脳への血流が良くなり、脳が刺激されます。集中力や記憶力が高まるほか、リラックス効果もあります。

### \* 虫歯を予防する

しっかり噛むことにより口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

### \* 太りすぎを防ぐ

たくさん噛むことにより脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。しっかり噛んで、美味しく健康に秋の味覚を楽しみましょう。



## こどもとは①

乳幼児は、大人と比べて「単に体が小さい人」だけではありません。経験を積んだ大人に通用する常識の全てが子どもに通用する事はありません。人間となる為、「日常」、「習慣」、「対人関係」を日々学んでいる人です。成長する中で、数々の成功や失敗の経験を重ねて、楽しい嬉しい・寂しい・悲しい・悔しい等の感情を育み、体験では動き方、力の入れ方等、人間となる過程を歩んでいるのです。特に、4歳を過ぎなければ他者の思いを自らに置き換えて考える事は出来ません。「あなたが〇〇だったらどう思う？」等と言われても正直分からないのです。



## ★保健室より

10月10日は目の愛護デーです。生まれて間もない頃は、明暗を感じる程度の視力ですが子どもの視力が大人並みの1.0位になるのは6歳頃といわれています。子どもは、視力に異常があっても気が付きにくいものです。また、人間が情報収集をする時に、一番先に使う機能は、視覚と言われているので、大切な目を守りましょう。

### 気になるしぐさ

- ・目を細めて見る、片目で見る。
- ・顔を傾けて見る。まぶしががる。いつも涙ぐんでいる。
- ・まぶたが下がる。目ヤニが多い。
- ・テレビや絵本に近づいて見る

気になる症状がある場合には、早めに眼科受診をしましょう。

### 目に良い生活

- ・夜は早めに寝て、目を休ませる  
(寝る前に映像を見ると寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなる)
- ・テレビやYouTube動画、ゲームは、使用時間を決めて長時間しない。  
また、暗い場所でやらない、見ない。途中で休憩をはさむ
- ・前髪が目にかかっていない  
(髪の毛が目に入ると眼球が傷つく。視界が悪く、目が疲れやすい)



### ノーメディアデーやってみませんか？

最近では、子どもや大人もテレビやスマホ、パソコンやゲーム機器などに触れる機会が多く、目に負担をかけています。夢中になると瞬きの回数も減り、ドライアイにもなりやすくなります。