

10月 園だより



飯田こども園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

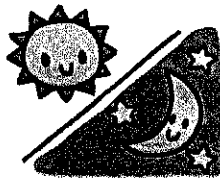
園では、運動会、遠足、と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



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、子どもの目ももっとも育つ時期。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。

- 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。

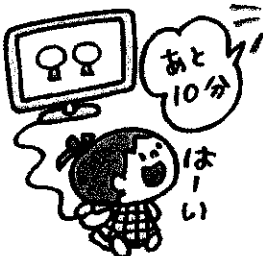


- 広い空間で体と目を動かす機会を
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

- 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、目により刺激になる。



- 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。

10月の行事予定

1日(月) お弁当の日(年少クラス)

3日(水) 園内運動会

4日(木) 年長クラス休園

(野上幼稚園公開研のため)

10日(水) 避難訓練

15日(月) サファリ学習遠足

(年長クラス)

30日(火) お誕生会

おたんじょうび おめでとう!

やまじ りお さん(13日) 6歳

あかみね こころさん(17日) 4歳

いっぱい笑っちゃおう!

人の動作はすべて脳からの命令を受けて動きますが、このとき脳は、緊張しています。ところが笑っているときは、脳が一時的に命令することを忘れ手足もリラックスした状態に。笑いは脳の緊張緩和剤ともいえますね。さあ、毎日いっぱい笑って健康になりましょう。

「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲おうせいは、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。