



今年は10月まで暑いと言われていいます。しかし、朝夕はグッと冷え込む日もあります。この時期はかぜを引きやすいので、体がひえてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。そして「食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋」など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。



目をたいせつに

2つの「10」を横に倒すと、眉毛と目のかたちに見えることから、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、こどもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

「見る力」を育てるポイント

★明るさ、暗さのメリハリのある生活

日中は光を浴び、夜眠るときには部屋を暗くしましょう。



★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・
脳の発達を促します。



★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、目に良い刺激になります。



★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。

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、乳幼児は避けましょう。

10月1日は衣替え 夏服から冬服へ

「衣替え」には日本の感性が息づいており、衣服の季節感を養ったり、衣服の手入れ・管理・整理整頓の仕方を身につけてきました。暮らしの行事は季節の巡りとともに繰り返されるもので、子ども達にとっては、大変意義のある「行事育」でもあるのです。

冬でも足に合った靴で元気に遊ぼう！

子どもは、身長もそうですが、足の成長も早いですよね。すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。改めて見直してみましよう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも大事です。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、クッション性のある靴底
足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。



食欲の秋 食べすぎには注意しよう

秋に食欲が増すのは、神経伝達物質の「セロトニン」の分泌量と関係しています。

セロトニンの別名は「幸せホルモン」

満腹感を感じさせ、食欲を抑制する作用があります。
夏から秋になるにつれ日照時間がどんどん短くなり日に当たる時間が短くなると、セロトニンの分泌量が減る傾向にあります。
その結果、食欲が増す可能性があるのです。

👉👉 「あぶら」のとりすぎに要注意👉👉

食欲旺盛は、とても良いことですが、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。



目の愛護デー

【 私たちは いつも 目・耳・心 の愛護デー 】

私たちがいつも“身体の健康”の中でいつも大切にしなければいけないと、特に心がけていることは、「見ること、聞くこと、そして心の健康」だと思っています。

天に在（いま）す偉大な人（Something great）は私たちに生命を授けた時から五感を通してそこから学び続けることを訓えとして教えてくれました。

そして見ること、聞くこと、触れることとは、体・心・脳を動かし、働かせることによって意識（第六識）しながら認識し、思考する心の働きを促すことになるのです。

改めて私たちは「遊び・暮らし・学びを通して体・心・脳」を働かせることによって生涯にわたって学び続けるホモ・サピエンス（賢い人）であることを忘れてはならないのです。

もう一度言います。

私たちはホモ・サピエンス（賢い人）として見ること、聞くこと、触ることを通して一生心を動かし、働かせてより良い「自分を創る、人を創る」ことを歩み続けなければならないのです。

そして、～人として如何に生きるべきか～

を求め続ける（社福）童心会の仲間たちであらねばならないのです。



社会福祉法人 童心会
理事長 中山 勲