



暑い夏がようやく終わりを告げて、秋の風を感じられるようになりました。あっという間に過ぎていく“秋”を満喫しましょう。朝晩の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

食欲の秋♪旬の食材をたくさん食べよう！

「食欲の秋」という言葉の由来には諸説ありますが、秋は様々な食材が旬を迎えることから、美味しいものを食べる機会が増すというのがもっとも有力な説だと言われています。栄養満点で美味しい旬の食べものをたくさん食べて、食欲の秋を家族で楽しみましょう。

★秋に旬を迎えるおもな食べ物★



旬の食べものは、旬でない時期の食べものに比べて栄養分の含有量に約2倍の差があるというデータがあります！（女子栄養大学）

秋かぜに注意！

秋は気温差が激しいため風邪を引きやすくなります。手洗い・うがいをこまめに行なう習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

<靴のサイズの見直しをお願いします>

子どもの足はとてもデリケートです。足に合っていない靴を履いていると姿勢が悪くなり、ゆがんだ骨格形成に繋がったり、土踏まずのアーチが形成されない扁平足になったりします。子どもの「健康づくり」と「けが・事故の防止」のためにもこまめにサイズの確認を行い、足に合った靴を選んで思いっきり遊ばせてあげましょう。



10月10日は目の愛護デー



近年、スマートフォンやタブレット端末の普及により、視力低下や目に異常があるひが増えてきました。子どもの視力低下も急速に進んでおり、その主な原因はゲームや動画視聴の影響が大きいと言われています。

～視力を低下させないためにできること～

- ① 30～60分に1回は画面や本から目を離して目を休ませる
- ② 外に出て日光を浴びる
- ③ 少なくとも30cmは画面や本から離れる
- ④ 画面や本を見る時は部屋を明るくする



ゲーム、パソコン、テレビ、スマートフォンなど、デジタル機器との関係は切っても切れないですね。だからこそ今まで以上に目を大切にして、少しでも視力低下を抑えられるようにしましょう。

<目のぐるぐる体操>

目を右回りに2～3周ぐるぐる⇒左回りに2～3周ぐるぐる⇒最後は寄り目にして5秒間程キープ!



寄り目、できるかな？眼球をぐるぐる動かす運動は、目の動きをなめらかにしてものを見やすくするのに役立ちます。

～こころの病とからだの病の予防の心得～ 10月10日は目の愛護デー



私も長い間齢(よわい)を重ね尋ねた年齢を照らしあわせてみると「目の愛護デー」の教えには身をつまらされました。

自分の今を見つめていると、視力が落ちて眼鏡を使わざるを得なくなり、そしてまた聴力も弱くなり補聴器も必要となりました。

[視力を低下させないためにできること]

の中で私は特に「2.外に出て日光を浴びる」ことを大切にしたいと思いました。

私の人生の歴史の歩みの中で60年以上は「運動をする私」と共に歩んできました。

視力を低下させないために私がしたことは、運動しながら「遠くの木を見たり、近くの草花を見たり」その繰り返しをしながらつい最近まで明るければ新聞をそのまま読むことができたのです。

しかし、転んで腰を痛めてから歩くこともままならず、甘えて身体を横にする日が多くなってしまったので、このような結果になってしまったと思っています。

改めて思うに、“こころの病とからだの病の予防”は身体を動かすこと、運動にありました。

10月10日は「目の愛護デー」こころの病とからだの病の予防は運動することにあつたのです。

子どもたちは赤ちゃんの時代から、人は体を動かすことでいろいろな機能を獲得しながら“利他の心・人のために生きる”を学んでいるのです。私たちもその心得をいつまでも忘れてはなりません。

理事長 中山 勲

