

ほけんだより

令和5年10月
青梅みどり第一保育園

食欲の秋、読書の秋…少しずつですが暑さも和らぎ過ごしやすい季節になってきました。保育園では運動会に向けてスポーツの秋を楽しんでいます。運動会では子どもたちの成長を感じることでしょう。一生懸命頑張っているお子さんの姿に、大きな声援と拍手をお願いします。



子どもの視力は、6歳頃までに大人と同じくらいまで発達します。読書、ゲーム、テレビなど一定の距離を凝視し続けていては目の機能は育ちません。

近くや遠く、静止画や動画などいろいろな見方を体験することが目の機能の発達を促します。

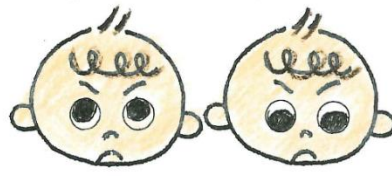
目の体操で、機能アップ！

遊び感覚で行ないましょう！

目を動かす体操ですので顔は動かさないでね！我慢！我慢！



① 右を見て、左を見て…



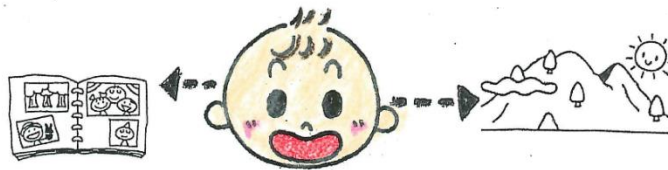
② 上を見て、下を見て…



③ 右、上、左、下を見て…



④ ウィンクをして…



⑤ 近くを見て、遠くを見て…

日増しに夕方は薄暗くなり周りが見えづらくなってきました。
交通事故には十分気をつけてお帰りください。

☆交通事故に気をつけましょう

- ・門を出る時は飛び出さないでください
- ・自動車や自転車のライトは早めにつけましょう

☆不審者に気をつけましょう

- ・なるべく明るい道や人通りの多い道を通りましょう

朝晩は肌寒くなってきましたが、太陽が出ている日中は、長袖の服を着て園庭を走り回っている子どもたちの額に汗が光っています。衣類調整が難しい今の季節、半袖Tシャツと肌着を重ねて着ることをおすすめします。重ね着をするとカラダ（お腹や背中）は温かです。

特に登降園時に寒いと感じるようでしたら、さらに上着を着て調節するといいですよ。

