



子育て通信 10月号

夏の暑さもおさまり、やっと秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいや衣服の調整などを行い、風邪等の感染症を予防しましょう。

小さな子どもは『見る』力も育ち盛り

10を横にすると、眉と目に見える10月10日は『目の愛護デー』と呼ばれています。この機会に普段の生活習慣を振り返り、子どもの「目」の健康を改めて見直してみましょう。

生まれてすぐ
視力 0.01



1歳
視力 0.2



5歳
視力 1.0



生まれたばかりの赤ちゃんの視力は、0.01くらいですが、その後グングン発達します。3歳頃には大人と同じくらいの視力に成長します。6歳頃には両目の視力はほぼ完成すると言われています。

正面から『見る様子』をチェックして

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力の育ちが遮られてしまいます。早く治療を始める程回復しやすい為、下記のようなサインに気づいたら早めに眼科に相談しましょう。

こんなサインに注意



頭を傾ける



目を細める



横目で見ると

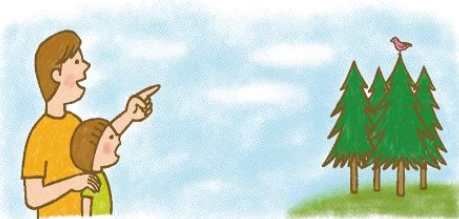


片目をつぶって見る



片方の目の
焦点が合わない

子どもの目の機能は、赤ちゃんの時から段階的に物の形や色、空間を認識しながら獲得されます。そのため、小さい時から『じっくり物を見る』『色や形がくっきりしている物を見る』『屋外での遊びを通して遠近さまざまな距離の物を見る』という経験が大切です。子どもはただ『遠くを見て』と言ってもうまくできません。『あの木のとっぺんを見てごらん。』等と具体的に声をかけてあげましょう。



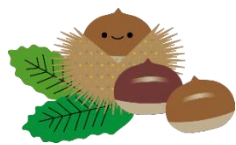
Point

今月のワンポイント

正しい体温の測り方：わきで測った乳児の体温は、36.3～37.4度。幼児では36.1～37.4度です。体温は午前4時ごろが最も低く、午後から夕方にかけては高くなる為、1日のうちで1度近い変動があります。平熱は時間帯によって異なる為、起床時、午前、午後、夜のそれぞれの平熱を覚えておくことをおすすめします。

検温のタイミング

食事やお風呂の後、泣いた後等は体温が上昇しています。機嫌の良い時や、寝ている間に測るようにしましょう。



実りの秋、食欲の秋



秋は穀物や野菜・果物など、様々な食材が旬を迎えます。旬の食材は美味しくて栄養も満点です！子どものうちから色々な食材を食べて味覚を育てましょう。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ・**ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バターなど)
- ・**ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦など)
- ・**ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモなど)



旬の食材【秋】



さつまいも

便秘改善やエネルギー源にぴったり！
さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、加熱調理してもこわれにくいよ。

かき

肌の健康を保ち、風邪予防の効果があるビタミンCが豊富！
食べすぎると消化不良を起こすので注意しましょう。

さけ

血や筋肉をつくるたんぱく源。さけは骨を強くするお手伝いもするよ！
さけの栄養を逃さず食べられるように野菜と一緒に包んだホイル焼きがおすすめ！

かぼちゃ

風邪をひきにくい体をつくるよ！皮にも栄養が豊富。スープやサラダ・煮物・コロッケなど色んな料理につかえるよ。

りんご

風邪予防やおなかの調子を整えてくれるよ！
体調が良くないときはすりおろしたりんごがおすすめ！

美味しそうな食材がたくさんありますね♪
栄養満点！旬の食材を食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう！