



子育て通信10月号

過ごしやすい気候になりました。秋は戸外で身体を動かすのにぴったりの季節です。
10月12日(月・祝)は健康で元気な身体を育むことを目的とした『スポーツの日』です。身体を動かすことは、体力づくりはもちろん「できた!」という達成感が得られ、心の成長につながります。身体を動かしながら、秋の風の心地よさを肌で感じてみてはいかがでしょうか。

10月10日は 目の愛護デー

10月10日の10を、右に90度回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになりました。この機会に、「目の健康」について家庭で話す機会を設けてみませんか。



生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.01くらいですが、3歳頃には大人と同じくらいの視力に成長します。その後も成長を続け、6歳頃には両目の視力はほぼ完成すると言われており、乳幼児期は目の育ちが著しい大切な時期です。

色々なものを見る経験を

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。

家族でルールを決めましょう

成長と共にスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。無制限にそれらと付き合う事は視力だけでは無く、社会性の育ちにも影響を及ぼします。家族でルールを決めましょう。大人がスマホを使いすぎていると、ルールを守る意志を削いでしまいます。大人がまずお手本を。

🍁 .. 🌸 .. 🍷 .. 知っておいてほしい大人の目の事 .. 🍷 .. 🌸 .. 🍁

「目が見えている」感覚だけを頼りにしていると、気づかないうちに病気が進んでいることがあります。目の病気は静かに進行するものが多いのです。日本眼科医会は、症状がなくても年に一度は眼科専門医を受診するよう推奨しています。定期的な検査によって早期に発見できれば、進行を抑える治療につなげることが可能です。



読書の秋



『秋の読書週間』は10月27日(火)から11月9日(月)の14日間です。おうちで過ごす時間や寝る前に、親子で絵本を開いてみてはいかがでしょうか。読み聞かせを通して物語を楽しむ時間は、親子のふれあいを深める機会になります。まずは絵本を一緒に選ぶところから始めてみてください。

絵本から広がるあそび

絵本にはあそびがいっぱい。「いない いない ばあ」や「だるまさんがころんだ」など、みなさんが知っているあそびが絵本になっているものもたくさんあります。絵本のまねをして、表情をかえたり、食べるまねをしたり、ぴよんぴよん跳ねてみたり。絵本は、子どもたちに空想の世界を届けるだけでなく、創造的なあそびを芽生えさせる種にもなっています。絵本から広がるあそびを、お子さんと一緒に楽しんでみませんか。



食べるまねっこあそびができる絵本

『くだもの』 平山和子／作 福音館書店

おいしそうな果物が丸ごと登場すると、食べられる形になって「さあ どうぞ。」と出されます。ぶどうを指でつまむまねをしたり、バナナの皮をむくまねをしてみたり、「あーん」と食べるまねをして楽しめます。すいか、もも、りんご、みかん、いちご…、どれが食べたいかな？



一緒にジャンプしたくなる絵本

『ぴょーん』 まつおかたつひで／作・絵 ポプラ社

かえるが「ぴょーん！」こねこも「ぴょーん！」いぬも、ばったも、うさぎも…みんなで元気にジャンプ！ページをめくるたびに生き物たちが大きく飛び跳ねるので、見ていだけでワクワクします。読んでいるうちに「ぴょーん！」と体を動かしたくなってしまいます。声をかけながらお子さんを持ち上げてみたり、親子で「ぴょーん！」とジャンプをしたりするのも楽しいですよ。



冒険ごっこができる絵本

『バムとケロのそらのたび』 島田ゆか／作・絵 文溪堂

おじいちゃんの誕生日を祝いに行くために、バムとケロが組み立て式の飛行機に乗って冒険をするお話です。たまねぎ山脈、かぼちゃ火山などを通り抜け、色々なハプニングに遭いながらおじいちゃんの家を目指します。絵の中には、文章では説明されない「小ネタ」がたくさんあります。ページをめくるたびに「これ何だろう？」と探す楽しさもあります。バムとケロと一緒に冒険の旅に出てみませんか。



お医者さんごっこができるしかけ絵本

『モーリーの すてきな おいしやさんバッグ』

ミリアム・モス／作 デボラ・オールライト／絵 浜崎絵梨／訳

ひさかたチャイルド

主人公の女の子モーリーが、お医者さんに変身して、病気やけがをした動物たちを助けるお話です。本の中のバッグが実際に開くようなしかけになっており、体温計、ばんそうこう、薬などの診察道具を取り出して動物たちの治療ができるようになっています。お子さん自身がお医者さんになれる、読んで楽しい、遊んで楽しい絵本です。