

骨の成長を促す3つのポイント

お子さまの骨には、両端に骨端線と呼ばれる軟骨部分があり、骨端線が伸びる＝身長が伸びると言われています。

骨端線の成長を促す3つのポイント！

栄養（とくに摂った方がよい食品）

ほうれんそう・牛乳・魚・海藻・豆腐肉・卵・大豆・チーズ・鶏レバーなど

睡眠

夜眠っている間に、骨と筋肉、脳の成長を促す「成長ホルモン」が分泌されます。朝早く起きて太陽の光を浴び、夜は早めに光を発する機器のスイッチを切って布団に入ることが大切です。

運動

なるべく足をたくさん使いましょう。外遊びでたくさん体を動かし、いろいろな動きを遊びの中に取り入れましょう。（歩く・走る・跳ぶ など・・・）

編集後記

皆さまこんにちは！健やかな子 156 号を担当しました、敬愛きたの保育園の看護師です。最近起床時の疲労感が強く、原因を探っていたのですが、どうやら目覚ましのスヌーズ機能に原因が？私は朝寝坊が心配で起床時間の1時間半前に目覚ましをセットしています。しかしその時間を寝たり起きたりしている事で睡眠サイクルが妨げられ疲労が溜まる様です。1回の目覚ましで起きると疲労感が改善するか自分の体で実験してみようと思います。

骨端線



おしえて♥ナース
「夜、寝るのが遅くて困っています」

お子さまの夜更かしは「なんとなく夜更かししてしまう」ことが多いことを知っていましたか？寝ないからと許容するのではなく、就寝時間を決め「眠る時間ですよ」としっかり提示しましょう。大人が促すことで「夜更かしせずに、決まった時間に寝よう」とお子さまの行動が変わっていきます。また、どんなに体が疲れていても気持ちが満たされていなければ眠れないものです。寝る前にお話をしたり絵本を読んだりするなど、少しお子さまとの楽しい時間を持つと、満たされた気持ちが生まれ眠りやすくなるでしょう。朝は日の光を浴び、朝食を摂る。昼は遊び、夜は十分甘えたら決まった時間に寝る。お子さまの良い睡眠習慣のために、できることから少しずつ始めてみませんか？

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛保育園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keirain

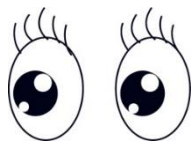
健やかな子

保健編
NO.156
2021年
9・10月号

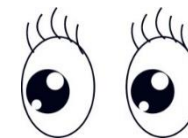
お子さまの
「目の健康」
を守るヒント

骨の成長を促す
3つのポイント

おしえて♥ナース
「夜、寝るのが遅くて
困っています」



お子さまの「目の健康」を守るヒント



2つの10を横に倒すと、眉と目の形に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」とされています。
乳幼児期は、お子さまの目が最も育つ時期です。この機会に目の健康をあらためて見直してみましょう。

目の発達を促す遊び

1. 組み立て遊び

1歳頃から、積み木やブロック等を組み合わせて、いろいろな形を作っていく、1歳頃からできる遊びです。目の発達を助けるだけでなく、「どんなものを作ろうかな」「どうやって作ればいいかな」「作ったものでどうやって遊ぼうかな」と考えることで、創造性を養うこともできます。



2. 全身を使った「キャッチボール」

目でボールを追うことで、“動体視力”を鍛えることができます。物をつかめるようになったら、「どうぞ」と手渡しすることから始めてみましょう。2歳頃までは両手でしっかりつかめる大きいボール、3歳頃からは片手で持って投げられる小さいボールにすると、発達に応じて長く楽しめます。



3. 絵本

1、2歳の頃には、絵本にかかっているものを見ることで、目で見たと情報をすでに知っている情報と結びつけて、「これは〇〇だ」と認識する力が発達してきます。また、鮮やかな色づかいの絵本を見ることで、色を見分ける能力も身についていくなど、さまざまな発達につながるのが絵本の魅力の1つでもあります。



★お子さまの近視に注意しましょう★

＜目が近視化する4つの要因＞

- ①至近距離でものを見る。
- ②小さいものを見る。
- ③光を発するものを見る。
- ④うつむいた姿勢で見る。



↓
スマホ・パソコン・ゲーム機等を使うことの多い現代のお子さまは、注意が必要です。

＜デジタル機器からお子さまの 目を守るための5つのルール＞

- ①目と画面は50cm以上離す。
- ②首をまっすぐにし、正面から画面を見る。
- ③ドライアイ防止のため、5分に1回は目を閉じたり開いたりを意識して行う。
- ④50分に1度は画面から離れて、目を休める。
- ⑤休憩の際、5m以上遠くのものを5分以上眺めるようにする。

“できることから始めましょう！”

お子さまの目 疲れていませんか？

＜疲れ目のチェック10項目＞

- ☐何かを見るときに目を細めている。
- ☐横目でものを見る。
- ☐眉間にしわを寄せてものを見る。
- ☐首を傾けてものを見る。
- ☐テレビを1.5m以内の距離で見る。
- ☐どんどんテレビに近づいて見る。
- ☐猫背で、見るものと距離が近い。
- ☐目をしょぼしょぼさせたり、過剰にまばたきをしたりする。
- ☐まばたきをあまりしない。
- ☐目が赤く腫れぼったい。



家庭で0、1、2歳児の視力を確かめる場合は、テレビや絵本などを見ている時、片目を後ろから隠してみましょう。嫌がらない場合は、眼科を受診することをお勧めします。

