



2023年10月2日  
豊能町立ひかり幼稚園

秋風がさわやかな心地よい季節になりました。1日のうちの温度差が非常に大きいこの時期は、夏の疲れが出たり、体調を崩しやすくなります。

秋は、おいしい食べ物がたくさんとれるうえに、涼しくなって食欲も増すので「食欲の秋」とも言われます。いろいろなものをしっかり食べて体を元気づけましょう！

### ※運動会の練習がんばっています

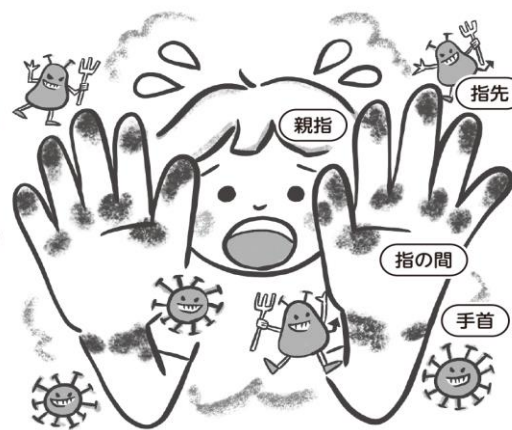
水筒にはたっぷりのお茶か水を入れてきてください

氷はいりません



きれいな  
手になってる?

洗い残しが多い場所です。  
特に、利き手は注意して  
洗いましょう。



### ぐんぐん育つ子どもの視力!

視力は1歳で0.3、3~5歳で0.8~1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろには視機能の発達がほぼ終わります。

この時期に見えづらいなど気になることがある時は早めに受診しましょう。

たくさんの物を見て感じることで目の機能はぐんぐん発達しますよ。

### 目、疲れてないかな?

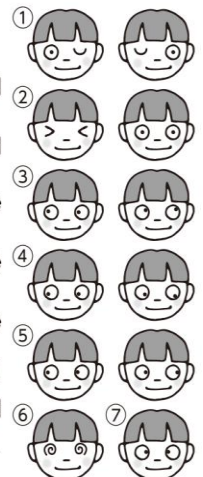


こんな症状があったら、目が疲れているサイン。  
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

### やってみよう 目のストレッチ

**ス** マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまいます。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク.....10~20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く.....3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る.....各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る.....各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る.....各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す.....右回り→左回り 各2~3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、  
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。