



筑後保育所
令和8年
10月1日発行



季節は秋ですが、まだ暑い日も多いですね。子どもたちは園庭に出られるようになり、大喜びで動き回っています。保育所入所より半年が過ぎました。規則正しい生活は維持できていますか。10月は過ごしやすい時期です。よく寝て、よく食べて、日中は運動して、健康な体づくりをしましょう。



10月10日は目の愛護デー



10.10を横にすると、『眉毛』と『目』に見ることから目の愛護デーとされています。目を大切にしよう！という日です。暗い所でテレビ、スマホを見たり、悪い姿勢で絵本を読んだりして過ごすと視力の低下に繋がります。目は取り替えることのできない『一生モノ』です。普段から目を大切にする習慣をつけましょう。

「視力」を育てるためにはいろいろなものを見る体験が大事

視力を育てるには、いろいろなものを見る体験を積むことが大事です。家の中や外で、近くのものも、遠くのものも、見せてあげてください。その時、パパやママが「赤くて大きいね」など・・・といった声掛けをすると、言葉の刺激も加わります。そういった体験が視力の発達に繋がっています。

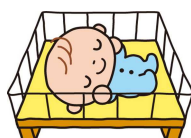


睡眠について

子どもの年齢に応じた推奨睡眠時間は、乳幼児から高校生まで段階的に設定されており、十分な睡眠は健康と学習能力の維持に不可欠とされています。

年齢別推奨睡眠時間（目安）

- ・1～2歳：11～14時間
- ・3～5歳：10～13時間
- ・小学生：9～12時間
- ・中・高校生：8～10時間



睡眠不足による身体への影響

- ・記憶力の低下
- ・集中力の低下
- ・免疫力の低下
- ・情緒が不安定になりやすい
- ・肥満



十分な睡眠をとる重要性

十分な睡眠をとることで、以下のような効果に繋がります。

- ・「成長ホルモン」が睡眠中に分泌され、脳や心身の発達に繋がります。
- ・情緒が安定します。
- ・睡眠で体が十分休まることで、日中の活動量が増え、体の成長に繋がります。
- ・集中力や意欲がupします。

生活習慣改善のポイント

- ・家族ぐるみで「早起き・早寝」を習慣化しましょう。
- ・朝食を欠かさず摂ることで生活リズムを整えましょう。
- ・夜のテレビ・ゲーム・スマホの使用を制限しましょう。
- ・親自身の生活リズムを整え、子どもに良い睡眠環境をつくりましょう。



睡眠中に分泌される「成長ホルモン」は健やかな成長に欠かせないものです。免疫力を高め、筋肉を増やし、骨を形成する役割があります。しっかり睡眠をとりましょう。