



すずらん通信



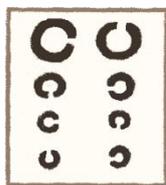
2020年 10月発行 No.61

10月に入り、暑さもやわらぎ秋らしくなってきました。朝夕は肌寒さを感じるようになりましたが、日中は暑いと感じる日もあり、なかなか身体がついてこなかったりすることも。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいやその日の天候や体調にあわせた衣服の調節などをして健康を心がけていきたいですね。

すずらんルーム 0967-34-9026

10月10日は 目の愛護デー

子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



●目によい栄養 ABC●

ビタミンA→目の粘膜を強くする
(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける
(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ
(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



●涙の役割●

涙には、様々な役割があり、瞬きによって出てきます。

- ◎目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ◎細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ◎目の表面に酸素や栄養を運ぶ

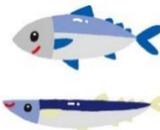


よく歩いて健康づくり



朝夕涼しくなってきました。親子で散歩の機会をもってみてはいかがでしょうか。歩くと全身の血液循環がよくなり、土ふまずも形成されます。

土ふまちは足にかかる強い衝撃をやわらげるクッションの役割をしてくれる大切な部分です。土ふま지가形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすかったりするといわれています。健康のためにも歩く習慣を身に付けていきたいですね。



丈夫な骨を作るためには

丈夫な骨を作るためには、

- (1) 牛乳やチーズ、小魚など、食事からカルシウムをとること。
- (2) 運動で骨に刺激を与えること。
- (3) カルシウムを取り込むためのビタミンDが体内に十分あること。

が必要です。ビタミンDの多くは、太陽光を浴びることで生成されます。カルシウムを十分にとり、外で元気に遊ぶことで丈夫な骨が作られていきます。

