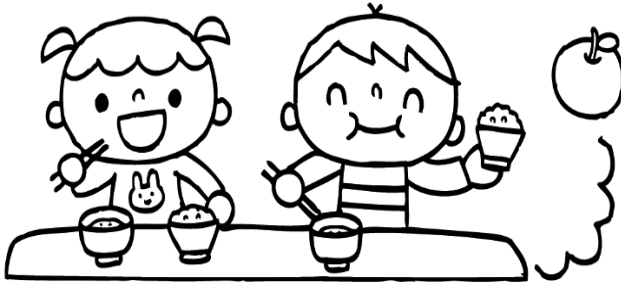


ワンポイント コラム

10月10日は、目の愛護デー

いっぱい食べて元気な子

秋になると涼しくなり、食欲が回復してきます。真夏のような体力消耗も無くなり、ぐっと活動的になって、体を動かすには最適な時期となります。また、秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子どもも食欲の秋を満喫できますね。秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない元気な体作りをしていきましょう。



食事を一緒に楽しもう！

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚や咀嚼などの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄機能はまだ未熟で個人差が大きい為、子どもに合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話を楽しみながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。

食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長にもつながります。

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。その後に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ながら子どもの視力を育てていきましょう。

★こんな見方は危険信号！★

- ・テレビや絵本に近づいて見る。
- ・明るい戸外でまぶしがる。
- ・上目遣いに物を見る。
- ・目つきが悪い、目が寄っている。
- ・見る時に首を曲げたり頭を傾けたりする。

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できない為、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

たくさん歩こう！！

車社会で、あまり歩かなくなったと言われる現代の子ども達。歩くことは足裏からの脳への刺激はじめ、体を鍛える最高の運動です。また、歩くことで土踏まずが形成され、体のバランスが良くなり、転ぶことも減ります。秋は、絶好のお散歩シーズン。

たくさん歩きましょう！！



★気を付けたい7つのこ食★

個食

子供の好きな物を好きなだけ食べさせる

- ・子供がなかなか食べないので好きな物をテーブルに出し食べさせる。親は違うものを食べる。

小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること。

- ・いつも食欲がなく食べる量が少ないのは、何か原因があるので、その原因を早めに見極めことが大切です。

粉食

パンや麺類等粉から作られたものばかり食べる。

- ・咀嚼の練習にならない。エネルギーの多いものになってしまいカロリーが高くなる為、肥満になりやすくなってしまう。

孤食（孤独）

一人で食べる食事

- ・人と食べる食事は疲れてめんどくさいから

子食

子供だけで食事をしている

- ・子供は座っているが母は背中をむいていて、父は口にくわえ、もぐもぐしながら出勤する。

固食

袋から出しただけの食事

- ・買ってきたものを袋からだし並べる。

濃食

塩分や糖分が大量に含まれていることで身体に悪影響を及ぼしやすい。

- ・食べ続けると味覚が鈍ってしまう。