

NO.5

令和2年9月28日(月) 雲雀丘学園幼稚園

涼しい風が吹き、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。毎日一生懸命、運動会の練習を頑張っている子ども達ですが、そろそろ疲れが溜まってきている様子です。しっかりと睡眠をとり、栄養たっぷりの食事をし、運動会本番に向けて体調を整えましょう。

笑顔でご飯！好き嫌い攻略法

幼児期の好き嫌いは食べられないことが大きな理由です。無理に食べさせるのではなく、食べる環境を変えたり、調理法を工夫してみましょう。

少しでも食べられたらほめる

全部食べられなくても、一口でもチャレンジしたことをほめて次につながるようにならせます。

調理法を工夫する

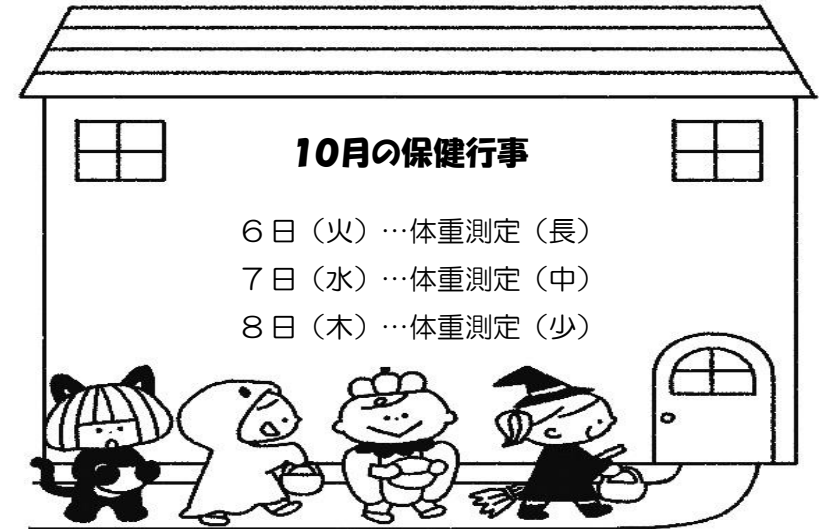
オムレツなど、子どもの好きな料理に苦手な食材をしのばせてみましょう。細かく刻んだり、すりおろしたり、見た目を変えるのもおすすめです。

食べる環境を変える

おじいちゃん、おばあちゃんと一緒に食べたり、お庭に出て食べるなど、いつもと違った環境で、楽しい雰囲気を作って食べるのもおすすめです。

食べてみたくなる体験を

自分で食材を育てたり、一緒にご飯を作ると食への興味がわきます。わくわくしたり、楽しい体験を通して食べてみたいという気持ちを育みましょう。



子どもの目の健康について

10月10日は「目の愛護デー」です。子どもの目は、目と視神経、脳の発達が連動して毎日発達しています。乳幼児期は一番視力が伸びる時期です。6歳ごろには視力の機能はほぼ完成し、色覚や立体視など大人と同じ機能を備えるようになります。3～6歳の間に目のトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合、その後、視力を伸ばすことは難しくなります。子どもは自分の目に異常があってもなかなか訴えることができません。この機会に家族で観察し、子ども「目」の健康を見直してみましょう。

《こんな見方は危険信号です！》

- ・テレビや絵本に近付いて見る。 ・目を細めて見る。 ・上目づかいで見る。
- ・明るい戸外でまぶしがかる。 ・見るときに首を曲げたり、頭を傾けたりする。
- ・目つきが悪い、目が寄っている。 ・色の識別ができない(赤、黄、緑、青)

《生活を見直してみよう！》

- ・前髪は目にかからないようにしましょう。
- ・絵本を見たり、絵を描いたりする時の姿勢を整えましょう。
- ・戸外で遊び、体も目もリラックスさせましょう。
- ・ゲームは1時間したら15分間は目を休めましょう。
- ・汚い手で目をこすらないようにしましょう。

