

ほげんとこより



令和5年9月20日(水) 雲雀丘学園幼稚園

朝夕少しずつ秋の訪れを感じるようになってきましたね。でも日中はまだまだ暑い日が続いていて朝夕との気温差も大きいです。子供たちは運動会に向けて一生懸命練習を頑張っています！次の日に疲れが出ないようにどうぞご家庭ではゆっくり休養・しっかり睡眠をとり、体調を整えて登園できますようにご協力お願いいたします。

大切な目を守ろう

ぐんぐん育つ子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。1歳で0.3ほど、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歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。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するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。

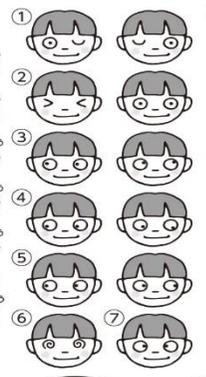


やってみよう のストレッチ

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う。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 ゆっくり呼吸しながら行いましょう。肩の力を抜き、



10月の予定

- 12日(木) …体重測定(少)
- 13日(金) …体重測定(中)
- 16日(月) …体重測定(長)



身体測定をしました！

9/6(水)・8(金)・12(水)に身体測定を行いました。身体測定(身長・体重)は学期毎に行うので(体重は毎月です)5か月ぶりの測定でした！4月に測定したときは子どもたちもドキドキして、泣いたり嫌がったり…とスムーズにいかないことも多かったのですが、今回は驚くほどスムーズで測定することが出来ました！身体の成長はもちろん、心の成長も感じる瞬間でした。3学期もどうぞ楽しみにしてくださいね！



※お願い※

これから冬にかけて感染症が増えると思われます。幼稚園生活のしおりにも記載されていますが、出席停止扱いの感染症に罹患された場合「出席停止解除証明書」が必要です。登園の際に必ずお持たせください。

（インフルエンザは従来通り「欠席期間の報告書」で提出してください。コロナウィルスについては5/8以降より対応が変わり書式も変更となっています。【どちらもHPよりダウンロード出来ます。】）今回、イロドリリンクにコロナウィルスについての書式を再度添付しますので必ずご確認ください。

お持たせてない場合、保育に参加することはできません。

