



スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食材を食べて、元気な体を作りましょう。



身長・体重の増えはグラフで確認

保育園では毎月身体計測をしています。チェックしてくださっていますか。平均より大きかったり小さかったり、子どもの成長はさまざまですが、最も大切なことは、大きい子は大きくなり、小さい子は小さいなりに増えていることです。



デジタル時代 子どもの近視を防ぐためにできること

近視には遺伝と環境の両方が関与します。小さいうちからスマホやタブレット、ゲーム機などに触れる機会が多くなっている現代ですが、近いところを見る作業の増加は近視の要因の一つです。小さいうちからデジタル端末を正しく使用する習慣を身につけましょう。

- ★目と端末の距離を30cm以上離すこと
- ★30分に1回は20秒以上遠くを見て、目を休める
- ★1日2時間以上の屋外活動をする

