



**萩市子育て支援センター**  
 萩市恵美須町102 (日の丸保育園内)  
 TEL 0838(25)4488  
 FAX 0838(26)1357  
 URL <http://hinomaruhoikuen.com/>  
 担当: 恩村 真希子 ・ 刀禰 隆子

朝夕はだんだん肌寒くなり、秋の深まりが感じられるようになりました。今月はお天気なら指月公園での遠足もあります。自然に親しみのびのび遊びたいですね。また、季節の変わり目でもありますので、気温の差で風邪などひかないように気を付けましょう。



**気にしていますか?!** **子どもの目**

10月10日は目の愛護デーです。スマートフォンの液晶画面からはブルーライト(目の網膜や角膜を傷つけられるとされている光)がテレビやパソコンよりもたくさん出ています。また赤ちゃんの目は大人に比べると未発達なので、ブルーライトで傷つくリスクも高くなります。テレビ・スマートフォン・ゲームなどは、小さいうちは大人が制限して、子どもの目を守っていく必要がありますね。

**「IT眼症」を知っていますか??**

○IT機器を長時間あるいは不適切に使用することによって生じる目の病気、その状態が誘因となって起こる全身症状のことです。

~子どもへの影響~

○子どもの目は、眼球の大きさや形と共に、見る機能や目を動かす機能も発達途上です。そのため「見る環境」が目の機能の発達に大きく影響します。

★長時間同じ姿勢と距離	★眼精疲労 (複視・肩こり・吐き気・頭痛)
★画面からの一方的な情報	★ドライアイ(充血)
★ゲーム中の激しい目の動き	★自律神経の失調

**IT眼症を防ぐには**

IT機器を使用しないことが一番ですが、本格的なネット社会に突入している現代、IT機器は便利で、子ども達にとっても悪い影響ばかりではありません。上手に利用することが大切です!

~必ず守ろう3つの50~

IT機器を使うなら…

- ① 50cmで楽に見える状態のものを選ぶ
- ② 連続使用は50分以内
- ③ 距離は50cm以上離れて見る

引用・参考: 日本眼科医会HP・日本小児科学会HP

**10月の行事・イベント予定**

日	月	火	水	木	金	土
						1 (お休み)
2 (お休み)	3	4 ★	5	6	7	8 (お休み)
9 (お休み)	10 (お休み)	11	12	13	14	15 (お休み)
16 (お休み)	17	18	19	20	21 ☆	22 (お休み)
23 (お休み)	24 ★	25 ★	26	27 ★	28	29 (お休み)
30 (お休み)	31					

( ☆印…行事 ★印…イベント )  
 行事・イベントのない日もセンター開放&園庭開放しています。いつでも遊びにきてください♪

**★4日(火) 幼児の為の体幹教室**

(10:30~11:30)  
 太陽フィットネスクラブの藤井コーチによる体幹教室です。しっかり体を動かして楽しみましょう♪  
 ※申込み 9/29まで

**★21日(金) 子育て遠足**

(10:00~11:30)  
 ゲームや散策など楽しいこといっぱい♪  
 みんなで秋空のもと楽しい時間を過ごしましょう(^o^)  
 ※指月公園現地集合現地解散(雨天: 堀内体育館)  
 ※申込み 10/14まで

**★24日(月) 親子でクッキング(おおむし) …0・1歳**  
**25日(火) " (ちようちょ) …2・3歳**

(10:30~12:30)  
 今月のクッキングは「秋の蒸しパンを作ろう」です。去年好評だったさつまいもの蒸しパンを作ります。簡単で優しい味の蒸しパンです。ぜひご参加ください!  
 ※申込み 10/17まで 両日ともに先着8組  
 ※親子ともにエプロン・三角巾持参

**★27日(木) <発育測定> どんぐりのせいくらべ**

乳児用・幼児用の身長体重計を用意しています。時間は自由なのでお好きな時間にお越しください。  
 (9:00~14:00) ※予約不要

