

えんだより

10月10日は目の愛護デー

10月10日の10を右回転させると、眉毛と目のように見えることから、この日が目の愛護デーになったそうです。目の愛護デーとは、目を大切にしよう!という日です。そこで最近よく耳にする「ブルーライト」が睡眠のリズムに悪影響を与えるということについてご存じの方も多いとは思いますがここで少し考えてみたいと思います。

ブルーライトは、可視光（人の目に見える）の中で紫外線に近い（380～500nm）青色の光で、角膜や水晶体で吸収されずに目の奥の網膜まで届く強い光です。特にLEDを使ったパソコンやスマートフォンはこの光が多く発せられています。私たちの体は、朝にブルーライトを豊富に含む太陽光を目に取り込むと、スッキリ目覚め日中の活動に合った状態に切り替わります。しかし、夜遅くまでパソコンの画面を操作していると、画面から発せられるブルーライトが目を刺激して、いつまでも昼間の状態が続いていると認識して、眠気を誘うホルモン「メラトニン」の分泌が抑制されます。ブルーライトが体内時計を狂わせることが、睡眠の質を落とす要因の一つになるのです。ですから、親子共々なるべく就寝の2時間前にはブルーライトを浴びることを避け、気持ちよく眠れるようにしましょう。

園服移行期間について

衣替えの季節になりました。気温に合わせて園服（冬服）を着用し始めてください。完全移行の日には改めて後日コドモンにて配信します。

園服には名札を付けることをお忘れなく。

秋の遠足について

10月25日（金）に予定しています。

持ち物などの詳しい内容は、先日プリントにてお知らせしました。3歳以上児のお子さんは、遠足当日「先生、シートがたためない」「お弁当箱はどうやって開けるの?」「水筒の使い方が分からない」などと困らないよう、ご家庭で遠足ごっこを楽しみながら、リュックの背負い方、弁当箱・水筒・おしぼりの使い方などを知らせていただくとありがたいです。※丸のままのミニトマト・ぶどう・チーズなど窒息の恐れがあるものは、必ず切ってお弁当に入れてください。また、ピックも口の中をケガするなど危険ですので使わないでください。



行事予定

1日（火）	交通安全指導
8日～11日	運動会ウイーク
15日（火）	園児健康診断 交通安全指導
18日（金）	発育測定
21日（月）	保育料引落日
24日～25日	東中職場体験
25日（金）	秋の遠足
30日（水）	英語で遊ぼう（4・5歳児）

子どもの視野

少し前になりますが、大垣市民病院の小児救急認定看護師の方を講師にお招きし「子どもの視野」について職員研修をしました。実際に特別な眼鏡を使い幼児の視覚の体験もしました。4～6歳の幼児でも左右方向に90度（大人は150度）、上下方向には70度（大人は120度）しかなく、かなり狭いことが分かりました。そのため、目の前の物だけしか見えず、そこに向かって突進してしまったり、側の職員が話しかけても自分のこととは認識できなかつたりしました。ですから、子どもたちは横断歩道の向こう側にお母さんがいるとそこだけに目が向いてしまい、信号や車が視野の外となって赤信号でも飛び出して事故に遭うようなことがあります。そんな子どもたちに対しては、十分に周りが見えていないことを意識して、その視野の中に入って声を掛けたり、危険から遠ざけられるよう環境を整えたり、ルールを決め確認し続けたりしていかなければならないのです。これからも子どもたちが安全に過ごせる園や家庭を目指しましょう。

園長 小藪 達也