



アツという間の10月です。7日には、子ども達が待ちに待ったうんどう会がやってきます。ドキドキ・ワクワク! お父さん・お母さんにかっこいい姿を見てほしい!と、子ども達・職員も毎日頑張っていますよ!

行事前は、特に体調に気を使うと思います。晴れの姿を体調不良で休んではもったいない!と思う気持ちがあるかもしれません。プロのスポーツ選手や音楽家、舞踊家なども本番に向け、コンディショニングを行っていきませんが、そのほとんどが3・4日前から最修調整に入るそうです。もちろん、その前までにしっかりと練習したり、体を休めたりを繰り返し、最終調整日を迎えるのです。

子ども達も同じことが言えるのではないのでしょうか? 咳・鼻水、発熱、発疹、下痢などは早めに治し、元気に本番を迎えられるよう早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち、運動の習慣を身につけていきましょう!



10月10日は目の愛護デー



～小さな子どもは「見る力」も育ちざかりよ～

10を横にすると、目と眉に見えるので10月10日は「目の愛護デー」。生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力 1.0)まで見えるようになります。

生まれてすぐ

視力 0.01



明るい、暗い程度しか確認できません。

1歳

視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します

3歳

視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます

5歳

視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます

早く治療するほど回復しやすい!

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを毎日繰り返して育ちます。目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいとされているため、見え方などの異常に気付いたら早めに眼科に相談しましょう。

正面から「見る様子」をチェックしてみると左右の焦点や物を見る様子が詳しくわかったりしますよ。

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見ると



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

★見え方のチェックにオススメは「紙しばい」。左右の目の焦点、ものをみる様子が正面から確認できますよ!



⚠ 注意事項

インフルエンザ警報発令!!

9月26日、那覇市で警報が発令されました。1つの医療機関あたり、31.25 人の患者となり、基準を超えました。特に、5歳～14歳が最も多く、約57%となっています。

恐るべきタンパク質!?

10月のうんどう会のテーマにも入っている「筋力」といえば、何を思い浮かべますか？ 筋骨隆々のボディービルダー？ サッカー選手？ 柔道家？ 霊長類最強の吉田沙保里さん？ 中山さんに君？ いろいろな事が頭によぎると思いますが、その一つに「プロテイン」という言葉は出てきましたか？ プロテインは「タンパク質」という意味ですが、この栄養素が体にとって1番重要なものなのです！

ちょっとだけ一緒に勉強してみませんか？ それでは行きましょう！ ヤー!!

こんな症状ないですか？



- ・寝ても疲れが取れない
- ・体が重い
- ・気持ちが鬱々としている
- ・イライラすることが多い



その原因・・・「血流が悪い」からかもしれません。

血流!?と、思うかもしれませんが、血流が酸素や栄養を全身の細胞に届ける役割としてだけでなく、脳やホルモンを通じ、心の活動を支えている大切なものなのです。

細かく見ていきましょう。

血流が良い・悪いというと、ドロドロ～サラサラ～というイメージではないですか？ 確かに間違っていないかもしれません。しかし、血流が悪い原因が必ずしもそれでないならばどうでしょうか？

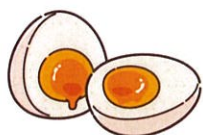
実際に、血流が悪い方の多くは、ドロドロとしていて流れないのではなく、血液の量が不足しているために流れがわるくなっているのです。なので、サラサラ血ではなく、「たっぷりの血液」を目指す必要があります。

現代社会において、食事の内容はジャンクフードや加工食品の影響により、栄養失調状態と急激に悪化しているため、血液の質が悪くなっている人が多いと考えられています。

血液を作っている栄養素は赤のグループであるタンパク質です。出た!タンパク質!

血液は、水を除くとほとんどがタンパク質でできています。つまり、タンパク質が不足すれば、血液の状態も悪くなるというわけです。

また、良質なたんぱく質を吸収するためには、卵、魚、肉などのタンパク質を多く含んでいる食品を積極的にとったり、プロテインなどを直接摂っても良いですね。お肉は、牛・豚よりは、鶏肉が良いとも言われています! パワー!



血流が悪くなる本当の理由

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ① 血が作れない(気虚体質) | → 足がむくみやすい、カゼをひきやすい、冷え性など、やる気が出ないなど |
| ② 血が足りない(血虚体質) | → 爪が割れやすい、かすみ目、貧血、立ち眩みがある、生理不順など |
| ③ 血が流れない(気滞瘀結体質) | → 下痢・便秘を繰り返す、イライラしやすい、片頭痛がおきるなど |

どれかに当てはまってもがっかりする必要はありません。体質改善でよくなることです!

空腹の時間を大切に!

お腹が空いていても空いていなくても時間になったら食べるという生活を送っていませんか?

「ぐう～」とお腹が鳴った経験は誰にでもあると思いますが、それは、単にお腹が空いたというサインだけではありません。食事後、胃が空っぽになると、90分おきにギュッと収縮活動を行います。

この活動は、胃・小腸に残った食べカスや不要な粘膜を排出し、胃腸内を掃除している状態であり、きれいになることで、十分に消化・吸収ができ、健康が保てると言われています。