

## すくすくだより

このおたよりでは、絵本や食、健康にまつわる様々な情報を発信していきます。



10月10日

## 目の愛護デー

近視が全世界で急増しています。視力が定まる6歳頃までは、目の発達にとって重要な時期。ゲームをしたり、絵本やタブレットを見たりするときは目から30cm以上離し、寝転ばず正しい姿勢で。時間を決めて目を休ませるなど、目に負担の掛からない生活をして、近視を予防しましょう。



## 図書館へGO!

10月27日～11月9日は読書週間です。新しい絵本との出会いは、子どもたちにとって掛け替えのないもの。想像力を働かせながら、登場人物と共に心を揺れ動かし、夢中になってお話を聞いています。心を豊かにするステキな言葉にもたくさん出会えますよ。ぜひ

図書館に足を運んでください。



## ブルーライトの影響って?

テレビやタブレット端末などに使われているブルーライトは、目から入ることで脳を活動的にする作用があります。そのため、就寝前に長時間それを浴び続けると、体は寝ているのに脳が起きている状態となり、成長ホルモンが十分に分泌されません。使用するときには就寝前を避け、子どもと一緒に時間を決めて、正しく使いましょう。



## 秋の味覚 キノコ

キノコは低カロリーながら、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富な食材です。シイタケは天日干しをして紫外線に当てることでビタミンDが増量します。食べる前に1～2時間干すだけでも効果がありますよ。加熱し過ぎると風味が落ちてしまうので、調理は手早く済ませるのがコツです。



## ≡ 本を紹介 ≡

## 「イライラのあらし」

作:ルイズ グレッグ 絵:ジュリア サルダ

訳:吉井 知代子 出版社:金の星社

はじまりは本当にちょっとした事。小さな風が落とした葉っぱが、エドの顔にはりついたのです。エドに吹きつけたイライラの風は、あっという間に大きな嵐に。“イライラのあらし”がきたら どうしたらいいの!?感情と向き合う絵本です。

