

# のびのび

気温差の大きい季節となりました。調節のしやすい服装選びに心がけましょう。また、体調を崩しやすく、かぜなどにかかりやすい時期ですので、元気な体作りのため、「睡眠・運動・栄養」をしっかり取りましょう。

## 大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

## 実はすごい？ まゆげのヒミツ

▼知っていますか？ □□□□

チンパンジーやゴリラの顔をじっと見てみると…毛で覆われていてまゆげがどこにあるかわかりません。実は、進化の途中で「残した」ヒトの特徴が、まゆげなのです。

▼まゆげはなぜある？ □□□□

汗やゴミが目に入らないようにするのが、まゆげの役割。そしてもう一つ、大切なのが「表情を作る」こと。怒っているときはまゆげが吊り上がり、笑っているときは丸くなります。私たちのコミュニケーションに必要なので、まゆげが残されたのですね。



10月10日は「目の愛護デー」

目を守り、  
ヒトの交流を助ける役割もある  
「まゆげ」のことも忘れずに！



## その「困った」もしかしたら“サイン”かも…



お子さんが「なかなか寝てくれない」「なんだかずっと不機嫌…」。忙しいおうちの方にとっては、少し「困ったな」と思う行動かもしれません。でも、それが“サイン”だったら…

かぜなどの感染症にかかっている「体の不調」だけでなく、ストレスや不安を感じている「心の不調」の場合もあります。上手く自分で伝えられないお子さんが発する「SOS」に気づいてあげてくださいね。



こんな様子はありませんか？

- ◎ 不機嫌
- ◎ おねしょ
- ◎ よく泣く
- ◎ 食欲低下
- ◎ 寝つきが悪い
- ◎ いつもより甘えてくる

## 歯ブラシは“毛”がいのち



今使っている歯ブラシの毛はどうなっていますか？ 毛先が広がっていたり、くたびれていたら要注意。せっかく毎日がんばってみがいても、こんなことに…。

汚れが残ったままに…!?

開いた毛先はきちんと歯にあたらず、上手にブラッシングできません。毛先が広がっていても長く使っていると毛のハリがなくなり、汚れを落とす力も弱まります。

歯ぐきを痛めてしまうかも

力を入れてみがいていなくても、毛先がポロポロの歯ブラシでは歯ぐきなど、口の中を傷つけることもあります。



歯ブラシは裏側から毛先が見えたら交換のサイン！ 1カ月に一度が目安です