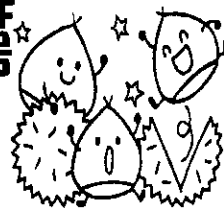


すくすくだより



今年は例年になく暑い日が続き、いつもの10月とは違った秋になりそうです。豊橋といえば、次郎柿！豊橋の北部地域では、次郎柿が実り秋の風物詩が見られます。次郎柿について調べると、ビタミンCはみかんの2倍もあり、1個で1日に必要なビタミンCを摂取することができるのです。ビタミン以外にもカロテンやミネラルなども含まれ、生活習慣病や二日酔いの予防、美肌にも効果的で、老若男女問わずオススメの食材です。皆さん、豊橋ならではの名産物「次郎柿」を食べて、今夏の猛暑による体の疲れを癒し、楽しい秋を過ごしましょう。



目を大切にしましょう♪



10月10日は、10を二つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから「目の愛護デー」と名づけられました。パソコン、テレビゲームやテレビなどの普及により、私たちは目を酷使する生活をしています。特に乳幼児期は視力を始め最も目が育つ時期なので、この機会に日常生活を見直し、目に優しい生活をしてみましょう。

「イエローカード」!!
こんなことしていませんか?



汚い手で目をこする



・テレビに近づいて見る
・暗いところで見る
・長時間続けて見る



テレビゲームを長時間する



前髪が目にかかる

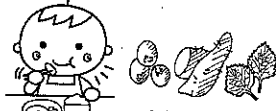
バランス良く
食べましょう



ビタミン類

緑黄色野菜などに多く含まれる「ビタミンA」は、「目のビタミン」と呼ばれます。夜盲症*や視力低下を予防します。

「見る力」を鍛えましょう♪



アントシアニン

ブルーベリー、紫芋、しそなどの紫色の食品に含まれ、眼の血管を強くし、酸素や栄養を送りやすくします。

ピント調節の働きを良くし、疲れ目予防と疲労回復に効果的です。

テレビ・ゲームは...

- ・時間を決めましょう。
- ・横目で見ると左右差があるので、2m以上離れて正面から見ましょう。
- ・テレビは1時間、ゲームは30分に1回、10分程度休憩しましょう。

全身運動しましょう

全身を使う遊びは眼球、視神経、脳の発達を促します!



明るさのメリハリを

明るさ、暗さのメリハリある生活しましょう。

見る体験を増やそう

止まっているもの、動いているもの、遠近、大小、色々なものをみる体験が、ものを見るために必要なピントを調整する力を高めます。

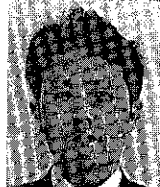
アレルギー講演会と長期療養親子のつどい

テーマ「こどものアレルギー」

～ぜん息・アトピー性皮膚炎を中心に～



- ▼と き 10月22日(金)午後1時30分～3時
- ▼と ころ 保健所・保健センター1階 講堂
- ▼対 象 豊橋市在住の方
豊橋市在勤の保育士・幼稚園教諭・小中学校養護教諭
- ▼講 師 あいち小児保健医療総合センター
アレルギー科医長 漢人 直之 医師
専門分野 小児アレルギー
- ▼定 員 200人(先着順)
- ▼参加料 無料
- ▼その他 託児が必要な方は要予約。申し込みの際お伝えください。
希望者には講演会の後に交流会「つどい」を行います。
- ▼申し込み 電話で10月15日(金)までに保健所こども保健課に申込み
- ▼問 合 先 保健所こども保健課 TEL39-9157



作者のつぶやき...

食欲、芸術、実りの秋がやってきました。
私にとって秋は、さつまいも、栗などが収穫され、新作スイーツが出回る心躍る食欲の秋です。この時期、街中のケーキ屋さんに並ぶショーウィンドウからスイーツを選ぶのは一苦勞です(笑)。
食欲の秋となるため、健康の面では食べ過ぎと、糖分・脂肪分の摂り過ぎが気になるのが秋の悩心事です。
皆さんの秋の楽しみは、何でしょうか。

10月の健診日程のお知らせ

- 4か月児健診：3～4か月児 (受付 9:00～10:30)
5・12・19・26日
 - 1歳6か月児健診：1歳7～8か月児 (受付 12:50～14:00)
6・13・20・27日
 - 3歳児健診：3歳4～5か月児 (受付 12:50～14:00)
7・14・21・28日
- 場所 保健所・保健センター
(中野町字中原「ほいっぷ」内)
問合せ先 39-9153

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、その案内の日時に健診を受けてください。