



# ほけんだより 10月

令和6年 10月 1日  
ニチキッズあいずみ  
さかふじ保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、収穫の秋・・・。

秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪を引きにくいからだづくりをしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに！

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。

乳幼児期は、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましよう。

### 「見る力」を育てるポイント

**明るさ、暗さのメリハリある生活を**  
日中は光を浴び、夜は暗くして眠る。



**広い空間で体と目を動かす機会を**  
全身運動は眼球・視神経・脳の発達を促す。

### いろいろなものを見る体験を

止まっているもの動いているもの、小さいもの大きいもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、いろいろなものを見る体験が、目により刺激になる。



### テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。また、携帯ゲームなど狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になるので、乳幼児は避ける。



## 足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましよう。

### つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。

指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。



### 調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

### 柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

## 秋風邪に注意！！

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましよう。

また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

