



# ほけんだより 10月

2024年10月1日  
ニチキッズ  
飯山保育園

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、子どもの目をもっとも育つ時期。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ょう。

### 「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になります。

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ょう。

### 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。

## 間食に気をつけよう！

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・できれば手作りで
- ・甘い物を取り過ぎない
- ・固い物の方がよい
- ・おやつは1回の軽食と考える
- ・時間を決める
- ・甘い物を取り過ぎない
- ・固い物の方がよい
- ・おやつは1回の軽食と考える

