
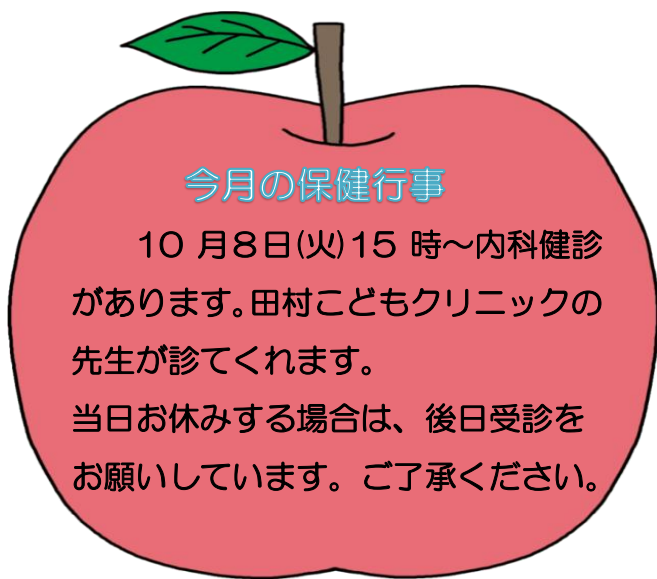




スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋…実りの秋は心もからだも大きくなる季節ですね。また秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。子どもの体力もぐんと伸びる時期となりますので、楽しい経験を通して健康な体をはぐくんでいきましょう。



**10月10日は
目の愛護デー**

乳幼児期はこどもの目のもっとも育つ時期
です。この機会に子どもの「目」の健康を改
めて見直しましょう。

スマホ内斜視から守りましょう

スマホや携帯ゲーム機などを近くで長時間
見続けると、急性内斜視になり弱視になっ
てしまうことがあります。スマホとの距離
を30cmは離す、見たら30分は目を休ま
せるなど、見守りましょう。

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
みがあることも大事。



高さや幅が合っている
足に合わせて調節できるマジッ
クテープの付いている靴が調整
しやすいでしょう。

**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。

足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい合わない靴を履いていませんか？

子どもの骨は大人のようにしっかりとした骨
ではないため、靴の影響が大人よりも大きく
現れます。そのため靴が合っていないと不自然な歩き方のまま足が育つこととなります。特に幼少時は足の発育が早いので、3～4ヶ月を目安にサイズを測り、サイズが適正かの確認が必要です。