



ほけんだより

10月号

令和3年9月末日
志村さかした保育園

暑さもおさまり、さわやかに吹く風が秋の深まりを感じるようになりました。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、食欲の秋があります。過ごしやすい気候なので、さまざまなことにチャレンジしてみてください。



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、眉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です。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。

□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・脳の発達を促します。



□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、小さなもの大きいもの、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、目により刺激になります。



□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビは正面から見る。いつも横目で見てみると、視力に左右差が出ることもあります。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、乳幼児期は避けると良いでしょう。



足に合った靴を選びましょう

★甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

★つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

★くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

★かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかところが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎかもしれません。