



# 10月のほけんだより



令和元年 10月発行  
森川保育園

スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。

子どもの体力もぐんと伸びる時期。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。

また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防しましょう。



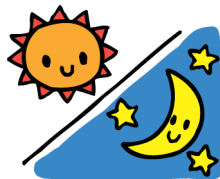
## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

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、子どもの目ももっとも育つ時期。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

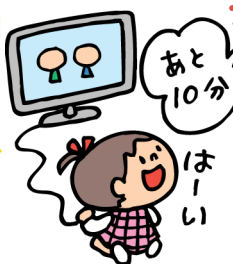
全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促す。

#### □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。いつも横目で見てみると、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。

## 前髪が目にかかって いませんか？



長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、バイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけてしまうこともあります。前髪は、目にかからないようにしましょう。