

ほけんだより 10月号

新渡戸文化子ども園

保健室

坂口 清水

夏の暑さも落ち着き、少しずつ秋らしくなってきました。さわやかに吹く風も秋の深まりを知らせてくれているようです。季節の変わり目であるこの時期は、1日の寒暖差も大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、衣服も調節しやすい物にするなどして体調を崩さないよう気をつけていきましょう。

目を大切にしよう!



10月10日は「目の愛護デー」とされています。6歳頃までが、子どもの目が最も育つ時期です。この機会に、子どもの目の健康について改めて考えてみましょう。

見る力を育てるには・・・?

①明るさ・暗さのメリハリのある生活を
日中はたくさん光を浴び、
夜は暗くしてよく眠る。



②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。



③いろいろな物を見る経験をしよう
動いている・止まっている、
大きい・小さい、遠く・近くなど
様々な物を見る経験が、
目には良い刺激になります。

④テレビやゲームは時間を決めよう
テレビなどの映像を見る時は正面から
見るようにしましょう。横目で見ると、
視力に左右差が出る事もあります。



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。

つま先のゆとり

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

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。