



10月の健康だよ!



2014.10.1 発行
かんのん町保育園

★9月の感染症情報
ヘルパンギーナ 2名

スポーツの秋! 収穫の秋! 食欲の秋!!!

園では、秋のフェスティバル、遠足、と楽しい行事がめじろ押しです。

昼間と夜間の寒暖の差も大きくなり、体調も崩しやすい時期ですが、子どもの体力もぐんと伸びる時期でもあります。楽しい経験を通して健康な体を育てていきましょう。

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、子どもの目もっとも育つ時期。日ごろから、子どもの「目」の健康に注意を向け、おかしいと思ったら早めに受診しましょう。

「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。

□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。



□いろいろなものを見る体験を

と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、目によい刺激になる。



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よう。

足に合った靴で元気にあそぼう!

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

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。



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。