



あきのほけんだより



令和7年10月1日
社会福祉法人えどがわ
西葛西おひさま保育園

夏の暑さもおさまり、秋らしさが感じられるようになってきました。セミの鳴き声と入れ替わり、秋の虫の音が聞こえてきています。この時期は気温差が激しい為、風邪をひきやすい時期です。手洗いうがいをこまめに行い、規則正しい生活でウィルス近づけないようにしましょう。保育園では、運動会、遠足、と楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。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

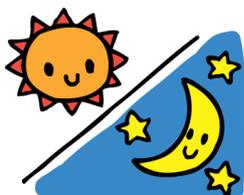
目をたいせつに

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、子どもの目ぐ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よう。

「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

日中は光浴び、夜は暗くし眠る。



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、目によい刺激になる。



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。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。