



10月 子育て情報誌 バナナだより



令和6年9月30日
社会法人えどがわ
清新おひさま保育園

足に合った靴を履いていますか？

散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴はお子さんの足に合っていますか？きつい、ブカブカ、まめができたということはありますか？子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり、扁平足になったりします。

〈靴を選ぶ時は・・・〉

- ① 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
- ② かかとをしっかり支えてられるくらい硬いもの
*値段やデザインで選びがちですが、子どもの為を考えた靴選びをしてみてください。

こんなサインに注意！



頭を傾げる



目を細める



片方の焦点が合わない



片目をつぶって見る



横目で見る

早く治療するほど回復しやすい！

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理をすることを毎日繰り返して育ちます。しかし目に異常があると脳に情報が行き届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいため、見え方の異常に気付いたら、早めに眼科で相談しましょう。

ノーメディアデーにチャレンジしてみよう！

10月の第二月曜日はスポーツの日です。近年子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、全般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビやゲーム等室内での遊びが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。近所に出掛けるのにも、つい自転車や車を利用してしまい、歩く機会が減っています。これからの季節は、木々が赤や黄色に色付きます。美しい物を見ながらのお散歩や適度な運動、身近なところから頑張ってみましょう。また、バランスのとれた食事、休息をとることも忘れないようにしましょう。



1～2週間に1回や、1ヶ月に1回など期間を決めてノーメディアデーにチャレンジしてみませんか？丸一日が難しければ、休みの日の午後だけテレビやスマホの電源を切るなど工夫をしてみましょう。



ノーメディアデーには、子どもとの触れ合いを増やしてみましょ。例えば、絵本の読み聞かせや、料理を一緒に作るなど、色々な体験をする機会にしてみたいかがでしょうか。

