



10月のほけんだより



平成 25 年 10 月 1 日

社会福祉法人三心会

織笠保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

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。

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。



内科・歯科検診のお知らせ

歯科 22日(火) 11時～内館先生

内科 23日(水) 13時～うらべ先生

年2回の大切な検診です。体調不良以外

お休みの無いようお願い致します。

