



# ほけんだより 10月号

令和7年10月1日  
ニチイキッズ  
あいずみさかふじ保育園



スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋…園でも運動会など楽しい行事があります。また秋には栄養豊富な食べ物がたくさんありますね。子どもの体力もぐんと伸びる時期となりますので、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



～10月10日は目の日です～

目に良いという食べ物を紹介します。

※**ビタミンA**→目の粘膜を強くする(人参、ほうれん草、かぼちゃなどの緑黄食野菜)

※**ビタミンB群**→目の神経の働きを助ける(豚肉、サバ、レンコン、納豆、卵など)

※**ビタミンC**→目の健康を保つ(柿、小松菜、ブロッコリー、じゃがいも、さつまいもなど)

## 秋風邪に注意!



秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣をつけ、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

### 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。



### 高さや幅が合っている

足に合わせて調節できるマジックテープの付いている靴が調整しやすいでしょう。

### 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。

## 足に合った靴で 元気にあそぼう!



すぐに成長するからと、つい合わない靴を履いていませんか？  
子どもの骨は大人のようにしっかりとした骨ではないため、靴の影響が大人よりも大きく現れます。そのため靴が合っていないと不自然な歩き方のまま足が育つこととなります。成長が著しいこの時期こそ適切な靴選びが重要となります。足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。