



ほけんだより

2025 年 10 月
ニチキッズ
一宮南保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ汗ばむ日もあります。登園時は上着で調節し、半袖と長袖を使い分けて体温調節に気をつけたいと思います。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしましょう。

うがい・手洗いでかぜ予防！！

ほかほかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば冷たい時雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら秋が深まっています。一日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件となります。元気に冬を乗りきるために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事の前には手洗いを欠かさないように心がけましょう。うがいもできる場合は行いましょう。



足に合った靴を 履いていますか？

“きつい、ブカブカ、まめができた”ということはありませんか？これからは戸外に出る事も多くなります。足に合った靴を履かせましょう。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 年近くかかるといわれています。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います。現在の靴を履いた状態を確認したり、購入を考えている場合はサイズの合った靴選びをしましょう。

