ほけんだより 10 月

2026 年 10 月 1 日
ニチイキッズ
こじゃ保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、収穫の秋・・・。園でも楽しい行事が盛りだくさんです。
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。

今月の保健行事

20日（木） 身体測定

※成長記録はコドモンにてご確認ください

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、子どもの目がもっとも育つ時期。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、小さいもの大きいもの、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。いつも横目で見ていると、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になります。
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。

間食に気をつけよう！

昔は成人病と言っていた高血圧や高コレステロールなどが、最近では子どもにも症状が現れてきました。肥満を防ぐためにも、おやつは食べ過ぎないようにしましょう。

- ・1回分の量を決める
- ・栄養バランスを考える
- ・できれば手作りで
- ・買い食いはしない
- ・時間を決める
- ・甘い物をとり過ぎない
- ・固い物の方がよい
- ・おやつは1回の軽食と考える