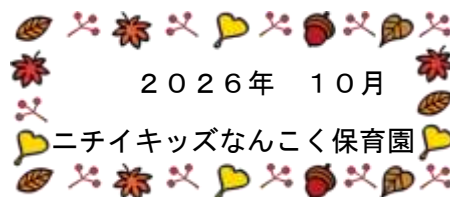




## ほけんだより 10月号



2026年 10月

ニチイキッズなんこく保育園

スポーツの秋・収穫の秋・食欲の秋…実りの秋は心もからだも大きくなる季節ですね。また秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。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(火)15時～内科健診があります。田村こどもクリニックの先生が診てくれます。

当日お休みする場合は、後日受診をお願いしています。ご了承ください。



### 10月10日は 目の愛護デー

乳幼児期はこどもの目がもっとも育つ時期です。この機会に子どもの「目」の健康を改めて見直しましょう。

#### スマホ内斜視から守りましょう

スマホや携帯ゲーム機などを近くで長時間見続けると、急性内斜視になり弱視になってしまうことがあります。スマホとの距離を30cmは離す、見たら30分は目を休ませるなど、見守りましょう。

### 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。