



# ほけんだより 10月

令和7年 10月 1日

ニチイキッズ  
小祿保育園

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、収穫の秋・・・。

秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋！秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬のものを色々食べて、風邪を引きにくいからだづくりをしましょう。



## 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、子どもの目がもっとも育つ時期。この機会

### 「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。いつも横目で見てしまうと、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。

## 爪のケア

爪がのびていると、顔などをひっかいて自分がけがをしたり、人にけがをさせたり爪に先に汚れがたまって菌が繁殖したりします。また爪がはがれたり割れるのも爪が伸びているときにおこりやすいけが。子どもの爪は大人の爪より早くのびます。こまめにチェックをお願いします。

夏の猛暑の疲れや寒暖差によって秋に体調を崩す子どもが増えてます。お子様の心身の変化に気を付けてあげてください。

