



ほけんだより 10月

令和8年10月1日
ニチキッズ
小椋保育園

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
- ・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
- ・時間を決める
- ・買い食いはいらない

人数が多く、人の流れもたくさんある園での生活はおうちにいるより室温も高くなりがちです。朝ちよっと涼しいかなと思ってもなるべく薄着で登園してください。寒い時は上着で調整したいと思います。

