



ほけんだより



2025年 10月
ニチキッズたひ東保育園

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

目を大切に！！



2つの10を横に倒すと、眉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
目で見てみると、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
- ・買い食いはいしな
- ・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