



ほけんだより 10月号



2026年 9月30日 発行
ニチキッズ高松天神前保育園

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、風邪を引きにくい体づくりをしましょう。

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



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。



目を育てるポイント

- 明るさ・暗さのメリハリのある生活を
- 広い空間で体と目を動かす機会を
- 色々なものを見る経験をしましょう
- テレビやゲームは時間を決めましょう

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になります。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。