



保健だより

キッズアカデミー保育園

24年度・10月号

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・。

園では、キッズ10月祭、芋ほり、稲刈りと楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。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。

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、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、子どもの目をもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康を改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、小さなもの大きなもの、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あります。また、ゲームは目の負担になるので避ける。

<乳児の視力>

生後7～8か月で0.1くらいだそうです。まだまだ、目の周りの筋肉が発達していないため視界も狭く、急に物が現れたり消えたりするように見えます。おうちの人の姿が見えなくなると不安になるので、その場を離れる時は必ず顔を近づけ、声をかけてあげましょう。

足にあった靴をはいていますか？

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期。今、履いている靴は子どもの足に合っていますか？すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？子どもが大人と同じように歩行動作が出来るようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。

◎靴を選ぶとき

- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらい硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
- つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
- かかとをしっかりと支えられるくらい硬いもの。
- 調整ベルトがついている。



子ども達は運動会に向けて毎日走ったり、ダンスや体操をしたりして楽しんでいます。元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたらすぐふく、運動後は、うがい手洗いをするなど気をつけて下さい。また、手足の爪は伸びていないか、家庭で確認しましょう。

体や脳のエネルギーの源となる朝食は、必ず食べ、夜は早く寝るなど、規則正しい生活をして、けがなく過ごせるようにしましょう。

看護師 平野 厚子