




スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・
園では、運動会、遠足、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、子どもの目がかもっとも育つ時期。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。

このような症状はありませんか？

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
- ・顔を近づけて本をみたり、首を傾けて物をみたりする。
- ・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。

★このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。

視力低下を予防しよう

6才頃に視力は安定すると言われていますが、環境次第で簡単に視力は低下してしまうようです。テレビやゲームは控えめにしましょう。特にゲームなどで1か所を見続けることは、目の筋肉を固めてしまい、視力低下につながります。また、暗い場所で見ると、近づけて見る、悪い姿勢……はNG!です。各家庭でルールを決めて、目を休憩させてあげましょう

アイコンタクトを大切に

目と目を合わせる・・・アイコンタクトはコミュニケーションの基本と言われています。毎日忙しいと思いますが、子どもと目と目を合わせて話す時間を大切にしましょう

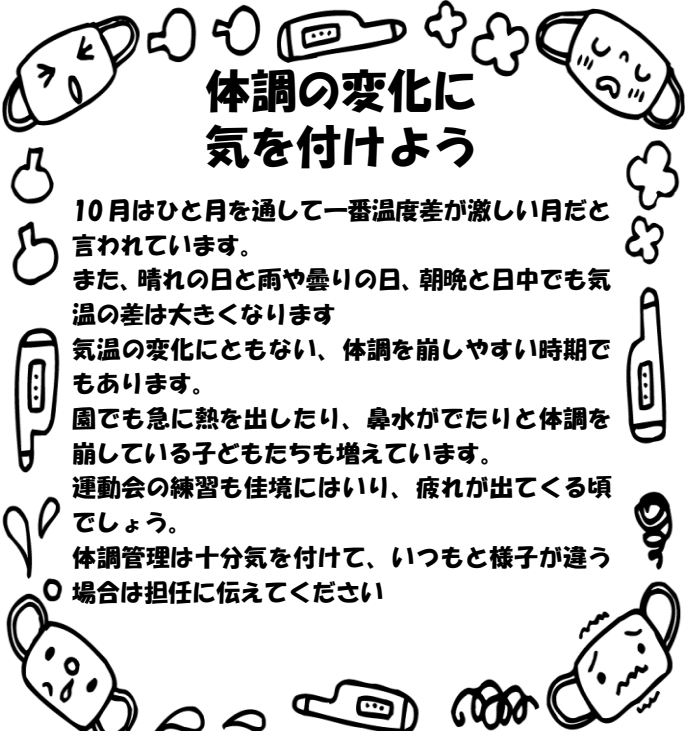
足に合った靴で元気にあそぼう！

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っていきます。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。

靴選びのポイント

- ・靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は固く、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
- ・踵をしっかりと支えられるくらい硬いもの

調節ベルトがついていると、足を固定し、足と靴を一体化させることができる

体調の変化に気を付けよう

10月はひと月を通して一番温度差が激しい月だと言われています。また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります。気温の変化にともない、体調を崩しやすい時期でもあります。園でも急に熱を出したり、鼻水がでたりと体調を崩している子どもたちも増えていきます。運動会の練習も佳境にはいい、疲れが出てくる頃でしょう。体調管理は十分気を付けて、いつもと様子が違う場合は担任に伝えてください