



# 10月のほけんだより



令和6年10月1日発行  
かぬき保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

保育園では、運動会の練習の声が聞こえてきます。子どもの体力もぐんと伸びる時期です。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

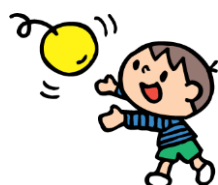
### 目をたいせつに

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、子どもの目をもっとも育つ時期。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、夜眠る時には部屋を暗くしましょう。



#### □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・脳の発達を促します。

#### □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、目によい刺激になります。



#### □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。

### つま先にゆとりがある

理想は5mm。

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大切です。

### 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。

## 「あぶら」のとりすぎ 要注意

食欲旺盛は、とてもよいことですが、食事の「質」にも気を配りましょう。例えば脂質は、1gあたりのエネルギーが他の栄養素と比べて高く、吸収率も高いため、脂質の摂取率が高いと肥満になりやすいといわれています。脂質の多いファストフードやスナック菓子のとりすぎには、十分注意してください。