

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、子どもの目ももっとも育つ時期。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、夜は暗くして眠りましょう。



□ 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ましょう。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となります。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ましょう。

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です。

寝冷えでお腹がゆるくなるのはなぜ？

大腸には内容物を運ぶ蠕動運動、水分吸収、分泌の3つの主な働きがあります。腸を動かす蠕動運動の働きが落ちると、水分吸収がすすむため便秘気味となり、逆に高まりすぎると下痢気味になります。消化不良や寝冷えの時は、腸の蠕動運動が高まるために水分がうまく吸収されず便がゆるくなってしまいます。寝返りなどでお布団がかかっていないとお腹を冷やしてしまいます。夜間の気温に合わせたパジャマの調節をしましょう。

❖9月の園の様子❖ 目立った感染症の流行がみられず、欠席が少なかった9月。全国的にも同じような状況の所が多らしく、新型コロナウイルス感染症の予防対策が功を奏しているのでは、とされています。しかし、今年の冬はインフルエンザとの同時流行が心配されています。今年は予防接種を受ける方の優先順位や時期など、例年と違う点も出てくるようですので、お早めにかかりつけ医にご相談ください。