



ほけんだより



令和7年9月30日発行
若草保育園

9月はヘルパンギーナ3名、RSウイルス2名の報告を受けています。月のはじめから中旬頃にかけて、高熱や咳、嘔吐といった症状で、欠席の多い傾向が続いていましたが、先週はクラス全員がそろってという日もあり、少し落ち着いてきているように感じます。引き続き、体調管理、感染症対策に気をつけながら、秋の散歩や、体を使った活動を中心に、元気に楽しく過ごしていきたいと思います。



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。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、乳幼児は避ける。

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だいじ。

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

食欲おうせいは、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。

