



ほけんだより

10月号

令和 7 年 10 月 1 日
西 国 分 寺 保 育 園
園 長 奥 野 か よ
看護師 久保田 佐原 山本

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しい日が増えてきました。
園庭で遊ぶ子どもたちは元気に走り回り、楽しそうな笑い声も聞こえてきます。寒暖差や夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



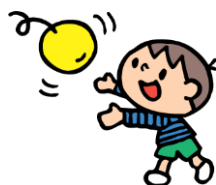
10月10日は目の愛護デー

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。

□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、乳幼児は時間を決めて。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、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大事！



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。

10月の保健予定

1日(水)	0歳児健診
14日(火)	0歳児身体測定
15日(水)	1歳児身体測定
16日(木)	2歳児身体測定
17日(金)	幼児身体測定

9月の感染症報告

・伝染性膿痂疹(とびひ)	3名
・感染性胃腸炎	2名
・溶連菌感染症	2名