

# 10月の ほけんだより



令和6年9月30日  
稲敷市立ゆたか幼稚園

夏の厳しい暑さも徐々に落ち着きはじめ、気がつくとは外では秋の虫達の声も聞こえだし、少しずつ秋が近づき始めましたね。秋は、収穫や食欲、スポーツの秋、とも言われていますね。今月は、いよいよ運動会やスポーツフェスティバルがあります。沢山走って踊って、子どもたちの体力もぐんと伸びる時期です。これからの子どもたちの成長がさらに楽しみです。

## 10月10日は 目の愛護デーです



こんな見方は危険信号です!!

子どもの目は毎日発達しています。視力は6ヶ月で0.04~0.08、1歳前後で0.2~0.3、両目の視力機能は6歳前後で1.0~1.2程度になり、ほぼ完成されます。その後、姿勢や目の使い方により視力が低下すると言われています。毎日の携帯やゲーム機の使用時間はいかがでしょうか？この機会に、お子様の姿勢や目の使い方についてご家庭でも考えてみましょう。気になる症状がある場合は、眼科の先生に相談しましょう。

- テレビや絵本に近づいて見る
- ボール遊びが苦手
- 目を細めて物や人を見ることが多い
- 転びやすい
- 目つきが悪い、目が寄っている
- 見る時に首を曲げたり、頭を傾ける

☆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。お家の方も忙しい毎日だと思いますが、お子様と目を合わせて話す時間をどうぞ大切にしてください。

## 健康管理に気をつけよう!!

運動会の練習を一生懸命頑張る子どもたちはたくさんの汗をかきます。季節の変わり目は気温差があり、衣類の調節が難しい時期でもあります。その日の天気を見て、衣服調節を上手に行いましょう。また、気温差や運動会の疲れからいつも以上に体調を崩しやすくなりますので、ご家庭で普段よりお子様の観察をよろしくお願いいたします。

運動会前に  
確認を!

### 靴は足にありますか?

子どもの足は非常にデリケートです。近年、土踏まずのアーチが形成されない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつ選び方の間違い」があります。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選びましょう。

### 【靴を選ぶ時のポイント】

- つま先にゆとりがあるもの  
(指先に5~6mm余裕があるものがベスト)
- かかと周りがしっかりしているもの  
(かかとの骨がしっかり成長しないとO脚、X脚などの足の変形を招く場合があります)
- 甲の部分が足にフィットしているもの
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力性があるもの
- 通気性の良い素材を使用しているもの

