



保健だより

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は肌寒く感じるようになり、ようやく秋らしくなってきました。

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、風邪を予防していきましょう。



—— 10月10日は目の愛護デー ——



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろに、ほぼ完成すると言われています。

その後に視力低下するのは、幼いころの姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることで、お子さんの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ◇ テレビや絵本に近づいて見る
- ◇ 明るい戸外でまぶしがる
- ◇ 目を細めて見る
- ◇ 上目づかいに物を見る
- ◇ 目つきが悪い、目が寄っている
- ◇ 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- ◇ スマホやタブレット画面を長時間見る



足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育（遠足）など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？きつい、ブカブカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。

足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。



10月15日は「世界手洗いの日」

正しい手洗いを広めるため、国際衛生年であった2008年に、毎年10月15日が「世界手洗いの日」(Global Handwashing Day) と定められました。

きれいな
手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石けんをしっかり泡立てます。	 手の平を合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。