



ほけんだより



令和6年10月17日発行
うえだこども園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋です。子どもの体力もぐんと伸びる時期。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月のテーマは『靴について』と『目を大切に』です。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

●サイズの合った靴をはこう●

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下りの靴……こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材



●目をたいせつに●

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。



- 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。



- 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。



- 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、乳幼児は避ける。



ちゃんと見えているかな？

◀ 当てはまるものがあれば受診して! ▶

視力の発達にはタイムリミットが

赤ちゃんや就学前の子どもは、0.2程度の視力があれば、不便なく日常生活を送れるため、多くの保護者は子どもの視力不良や、片目の視力だけが弱いことに気づきにくいといわれています。しかし、視力が発達するのは6～8歳まで。その年齢まで見えにくい状態を放置しておく、眼鏡をかけても視力が出ない「弱視」になってしまいます。気になることがあれば3歳児健診を待たずに受診して、早期発見・早期治療をすることがとても重要です。

<input type="checkbox"/> 物を見るとき、左右どちらかに頭を傾ける、顔を回す、あごを上げる（下げる）	<input type="checkbox"/> 片方の目（視線）が内側に寄っている	<input type="checkbox"/> 片方の目（視線）が外側に向いている
<input type="checkbox"/> 目を細めて見る	<input type="checkbox"/> 上目づかい（下目づかい）で物を見る	<input type="checkbox"/> 極端に近づいて見ようとする
<input type="checkbox"/> 屋外で異常にまぶしがる・いやがる	<input type="checkbox"/> まぶたの形（大きさ）に左右差がある	<input type="checkbox"/> 瞳の中央（奥の方）が白く光る