



# ほけんだより 10月



平成 30 年 10 月 2 日  
青梅みどり第二保育園保健室

先月はぐずついた陽気に気温も変動し、体調を崩したお子さんが多かったですね。市内でインフルエンザ発生のニュースも飛び込んできました。さて、今月は？・・・季節の変わり目は、喘息が悪化しやすいと言われていています。既往症のあるお子さんは注意してくださいね。

天気が良い日は外で思い切り体を動かして遊ぶ、服は薄着を心がける、そうやって皮膚を鍛錬することが丈夫な体をつくる第一歩です。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、家族みんなで秋を満喫しましょう！



## 10月の保健行事

2日(火) 乳児体測

4日(木) 全園児健診

9日(火) 幼児体測

\*4日の全園児健診は、欠席しないようにお願いします。



## ＜お子さんの足に合った靴を履かせよう♡＞



運動会、遠足、ピクニックなどの行事もあります。お子さんが履く靴どうやって選んでいますか？「どうせすぐ小さくなる」「もったいない」と大きめのサイズを選んでいませんか。また、いつの間にか靴が小さくなっていることに気がつかなかったことはありませんか。小さかったり、ぶかぶかの靴は足の発達を阻害します。同じサイズの靴でも、肉付きのよい子にはきつく履きにくい、やせ気味の子にはゆるくて脱げやすいことが多々ありますね。「足長」「足幅」「足囲」を測ってサイズに合った靴を選びましょう。子どもの足は発育が早いので3～4か月を目安にみてあげてくださいね。靴を選ぶ時のポイントは

- ① つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの
  - ② かかとの周りがしっかりしているもの
  - ③ 靴底が指の付け根部分でしっかり動くもの
  - ④ 甲の部分が足にフィットしているもの
- です。



10月10日は目の愛護デーです。お子さんの目の健康について考えてみませんか。視力は生まれてから6,7年かけて、ものを見ることによって発達します。遠くを見たり、近くのをじっくり見たり、普段の生活や遊びから見る力が養われていくので、毎日の過ごし方が大切になってきます。テレビなどを近くで見たり、見すぎると目は疲れますが、子どもは目の疲れを感じないそうです。時間を決めてみるようにしましょう。本も明るいところで見ないようにしましょうね。目をこする癖も目を傷つけるので、かゆみがあるときは目薬などで対応しましょう。