10月のほけんだより

２０２３年１０月１日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。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・うがいや衣服の調整などをして、感染症を予防しましょう。

目を大切に！

10月10日は目の愛護デー

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、子どもの目がもっとも育つ時期。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を！

□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

動いているもの、小さなもの、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、目によい刺激になる。

□テレビやゲームは、時間を決めて

テレビを横目で見ていると、視力に左右差が出ることもある。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避ける。

１０月の保健行事は年中、年長を対象とした視力検査です。４～６歳の視力の目安は１．０で、６歳位で視力の発達がほぼ完成すると言われています。普段の生活で気になることがありましたら、お知らせください。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、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５㎜。すぐに成長することを考え、５～９㎜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。

感染症情報

９月はアデノウイルス感染症が多く、高熱やのどの痛み、目のかゆみなど、症状も様々でした。また、インフルエンザの流行が例年より早く、一部の地域で「注意報」が発出されています。９/２２に報告された定点医療機関あたりの感染者数を見ると、コロナの方が実数では多いと言われています。このまま増え続け、ダブル流行が来るかもしれません。すでにインフルエンザの予防接種予約受付を開始している病院もあるそうです。かかりつけ医と相談の上、早めに予防接種をすることがすすめられます。