



令和4年10月5日 第7号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋…というように、秋は過ごしやすい気候のため、様々なことにチャレンジできます。そして、食欲の秋があります。秋には栄養豊富な旬の食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。また、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、体調の変化にも気を付けましょう。

10月10日は



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後視力が低下するのは、幼い頃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まの視力を育てていきましょう。



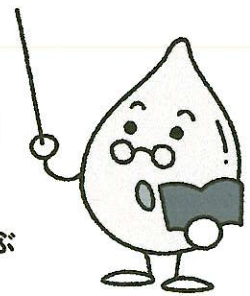
先ごろ公表された文部科学省「令和3年度学校保健統計調査」によると、「裸眼視力1.0未満の者の割合は5歳児で約4人に1人、小学3年生で約3人に1人、小学6年生では約半数」で、年齢が高くなるにつれて増加傾向にあるそうです。

視力低下はとくに近年、子どもの大きな健康上の課題となり、昨今のコロナ禍による様々な生活習慣の変化がさらに拍車をかけているといわれています。子どもがPCやタブレット、スマートフォンといったICT機器に触れる機会が増えていることも見逃せない要因です。こうした現状を踏まえ、子どもたちの機器の使い方を再度考えていくことも必要なのではないでしょうか。

知ってる？

涙のはたらき

- ・目の乾燥を防ぐ
- ・酸素や栄養を目に運ぶ
- ・目のゴミを洗い流す



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・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

お知らせ

10月11日(火)～10月14日(金)は身体計測週間です。

10月25日(火)は健康診断です。

令和3年3月生まれは1歳6か月児健康診査、令和元年5月生まれは3歳児健康診査の対象児です。忘れずに受診しましょう。



くつのサイズは



運動をするにはちょうどよい今の季節、今月の終わりと来月の始めには、子どもたちの待ちに待った運動会ごっこを行う予定です。

思い切り運動をしたり、遊んだりするためには足に合ったサイズの靴を履く必要があります。子どもの足は非常にデリケートです。靴の選び方を間違えて、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こともあります。

そのため、子どもの足に合った靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

靴を選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？
→ 足に合わせて調整できる、マジックテープのついた靴などがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反りがあっていますか？
→ 目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。子どもはよくつまづくので、つま先が少し反りがあっているものを選びましょう。
- 靴底は硬すぎず適度な弾力性はありますか？
→ 適度な弾力性は衝撃をやわらげます。靴底も曲がるものを選びましょう。
- かかとは硬くしっかりしていますか？
→ かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は軟らかすぎです。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？
→ 水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。



「暑い」から「寒い」へ・・・
季節の変わり目です



夏の頃に比べて、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、すずしさが感じられるようにもなりました。10月は『衣替え』の時期ですが、実際の服装もそろそろ半袖から長袖に変えた方がいいかな…とみなさんも思っているかもしれません。

秋から冬へ。これからもっと気温が下がりますが、特に朝晩はびっくりするくらいひんやりと感じる日が出てきます。また一方で、少ないとはいえ、急に気温が上がったりすることもあるかもしれません。

『脱ぐ』・『着る』がしやすい服装で過ごすことと、天気や気温の予報をこまめにチェックして、急な暑さ・寒さによる風邪や体調不良をしっかり予防したいですね。