

# ほけんだより

R02-10月号 no.240



## — もうすぐ運動会 —

日中の日差しはまだ強い日もありますが、朝夕過ごしやすくなりましたね。身体を動かすには絶好な季節になりました。運動会ももうすぐ、元気に参加できるよう、体調を整えていきましょう。

### 10がつ10か め あいごでー め たいせつ 10月10日は目の愛護デー・・・目を大切に

乳幼児期は目の力がもっとも育つ時期です。朝から晩まで一日中働いてる「目」、見えなくなったら大変、大切にしましょう。

※見る力を育てるポイント

\*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

- ・・・止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなどいろいろな状態にあるものを見るのが目の良い刺激になる。

\*テレビやゲームは、時間を決めて

- ・・・テレビは正面から見る。いつも横目でみていると、視力に左右差が出ることもある。スマホ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。



### くつ は 靴、ちゃんと履いてるかな



\*こどもの足と靴

子どもの靴はすぐに小さくなるからと、大き目のものを買うことが多いようです。それは足の発達に好ましくないだけでなく、歩く姿勢や行動にも影響します。大きすぎる靴は、歩いていてかかとが脱げるので、疲れるだけでなく、運動能力も落ちてくるといわれます。また、きつい靴は指先が動かせないので、足にある小さな筋肉の発達が十分に促されません。



\*靴を履くときは

靴を履くのをみていると、立ったまま靴を引っ掛けて、つま先をトントン、とやっていることが多いようです。靴の踵を踏んで履いている子も見かけます。それでは足がうまく固定されません。マジックテープをはずして足を入れ、かかとを靴の踵に合わせてからテープを留めましょう。おとなが履かせるときも同じです。

### あき けんしん 秋の検診について

11月には内科検診予定しています。なるべくお休みしないようご協力ください。歯科については歯科医師会より、新型コロナウイルス感染のリスクを考慮して、本年は年1回実施ということになりました。当園は7月に実施済です。

○内科	11月10日(火)	13:30~	3・4・5歳児
	11月12日(木)	13:30~	0・1・2歳児

