

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい合わない靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになっていきます。成長が著しい時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。運動会や秋の遠足の前に再度確認してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は 5mm。すぐに成長することを考え、5～9mm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のあることも大事。



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

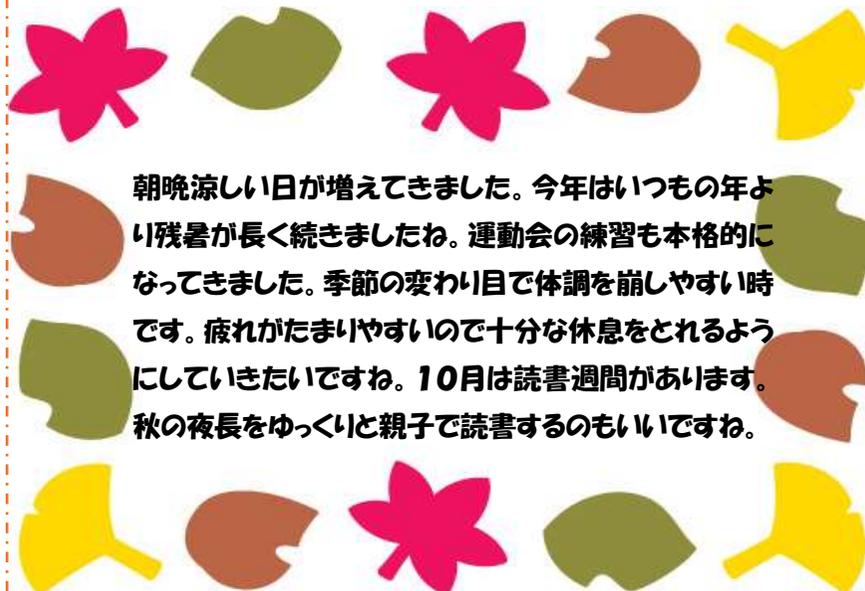
柔らかくクッション性のある靴底

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。



ほけんだより 10月号

2024 社会福祉法人栗石保育園 保健室



朝晩涼しい日が増えてきました。今年はいつもの年より残暑が長く続きましたね。運動会の練習も本格的になってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時です。疲れがたまりやすいので十分な休息をとれるようにしていきたいですね。10月は読書週間があります。秋の夜長をゆっくりと親子で読書するのもいいですね。

咳の音でわかる！？病気の深刻度

- ・鼻水
鼻腔の異物を出そうとして分泌されるのが鼻水。透明な鼻水はウイルス感染、黄色い鼻水は細菌感染の可能性が。
 - ・鼻咽頭炎(風邪)・コンコン
 - ・クルーズ症候群(急性喉頭炎)・アオンアオンというアザラシの泣き声の様
 - ・気管支炎・ゴホンゴホン
 - ・細気管支炎・ヒューヒュー、ゼロゼロ
 - ・肺炎・ゴホンゴホン
- * 病気とは限らない！変な咳をしていたら異物を飲み込んでないかチェック**

飲み込んだものが胃に落ちず、気管に入ってしまうのが誤嚥で、急にせき込むことがあります。特に注意したいのがピーナッツ。4歳くらいまでは食べさせないように。

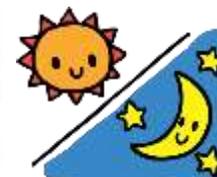


10月10日は目の愛護デー

目を大切に

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、子どもの目が最も育つ時期。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。

「見る力」を育てるポイント



*** 明るさ、暗さのメリハリのある生活を**
日中は光をたくさん浴び、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。

*** 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、携帯ゲームなどの狭い範囲の平面画像を見続けることは、目のふたんになるので、乳幼児は避ける。

