



10月のほけんだより



平成28年10月発行
はごろも保育園

運動会も終わり、子どもたちの成長に、目をみはるものがあったのではないのでしょうか。スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。



10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

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、子どもの目ももっとも育つ時期。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。

「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



テレビは正面から見る。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることも。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、乳幼児は避ける。

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となります。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があることもだいじ。

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。

園で預かる薬について

9月よりお薬の持たせ方が変更になりました。

- お薬依頼書に記入がない場合は、お薬を飲ませたり、塗ったりすることが出来ませんので記入漏れがないようお願い致します。
- お薬は、お薬依頼書とお薬の説明書と一緒に袋に入れ、登園時、保育士に直接、手渡しで預けて下さい。
- お薬依頼書は園で保管しますので、服用または外用薬の使用終了後、提出して下さい。ご協力の程、宜しくお願い致します。

