



スポーツの秋、読書の秋、収穫の秋、食欲の秋……。

何をするにも適した爽やかな季節になりました。子どもの体力もぐ〜んと伸びる時期でもあります。いろいろな経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

朝晩は少しずつ涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日も多く、体調を崩しやすい時期です。

手洗い・うがいや衣服の調節などをして、体調管理に気をつけていきましょう。

10月10日は目の愛護デー

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。

子どもは自分の目に異常があったとしても、なかなか自覚できないため、ほとんどの場合、自分から目の異常を訴える事はありません。目は一生つきあっていく大切な器官です。子どもの目の異常は、周囲の大人が早目に見つけてあげることが大切です。日頃から子どもの様子を気にかけて見るようにしましょう。

◎こういうことはありませんか？

- ・目を細めて見る
- ・まばたきが激しい
- ・目が寄っている
- ・上目づかいや横目で見る
- ・目やにが多い
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする
- ・近づいて見る
- ・まぶしがる

※気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう！

◎前髪が目にかかっていませんか？

長すぎる前髪は、目の前を見えにくくするだけでなく、髪の毛についているバイキンが目に入って、結膜炎になったり、髪の毛の先が目に入り、目を傷つけたりします。前髪は目にかからないようにしましょう。

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？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ので、成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。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

◎足の甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調節できる、マジックテープの付いた靴などがよいでしょう。

◎つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。

つま先が広く、実際に履いてみて指先が広がる物を選びましょう。

子どもはよくつまずくので、歩きやすいように、つま先部分が少し反り上がっている物を選びましょう。

◎靴底は硬過ぎず適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃を和らげます。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です。

◎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、柔らか過ぎです。