




# 10月のほけんだより



令和4年10月発行  
嘉麻市病後児保育室  
にこにこルーム  
Tel 0948-52-0700

日中の日差しはまだ強い日もありますが吹く風は爽やかになり、過ごしやすい季節になってきました。身体を動かすのにはよい気候です。衣服を調節しながら薄着の習慣を身につけ、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。



## 10月10日は目の愛護デー

乳幼児期は子どもの目をもっとも育つ時期です。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事が大事です。
- **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・脳の発達を促します。
- **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、目によい刺激になります。
- **テレビやゲームは、時間を決めて**  
テレビは正面から見ましょう。いつも横目で見てると視力に左右差が出る事もあります。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ましょう。

## 薄着の習慣は **秋** からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で「過ごすコツ」

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



**大人より「少し遅く」「1枚少なく」!**  
大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## サイズの合わない靴に要注意!

### 知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか?

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

#### 靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材

