



ほけんだより

10月号



令和4年10月1日

エレナ保育園

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。

さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。

この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、

手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう♪

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。

その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。

自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。

◎目によい栄養 ABC◎

ビタミンA→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群→目の神経の働きを助ける

(B₁ 豚肉・サバ・玄米・レンコン B₂ レバー・納豆・卵・のり)

ビタミンC→目の健康を保つ

(柿・小松菜・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいも・大根)



涙の役割

涙には、様々な役割があり、まばたきによって出てきます。

- ・目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- ・細菌やアレルギー物質を洗い流す
- ・目の表面に酸素や栄養を運ぶ



くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。

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、

子どもたちの足に合った靴を選びましょう♪

～ポイント～

1. つま先の部分が広く、指が靴の中で自由に動くもの
2. かかとのまわりがしっかりしているもの
3. 靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの
4. 甲の部分が足にフィットしているもの

靴のサイズは

“足の実寸+0.5～1cm”を選ぶ



秋かぜに注意△

秋は気温差が激しいため、

かぜを引きやすくなります。

ご家庭では背中を触るなどして確認し、

汗をかいているようなら

衣服を取り替えてあげましょう。

手洗い・うがいをこまめに行い、

規則正しい生活でウイルスを

寄せ付けないようにしましょう！

