



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て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！

