



# 10・11月号ほけんだより

幼保連携型  
認定こども園  
二川目保育園  
令和6年9月30日



## 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、両目の視力能力は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後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。



### こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近づいて見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・上目遣いに物を見る
- ・目を細めて見る
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

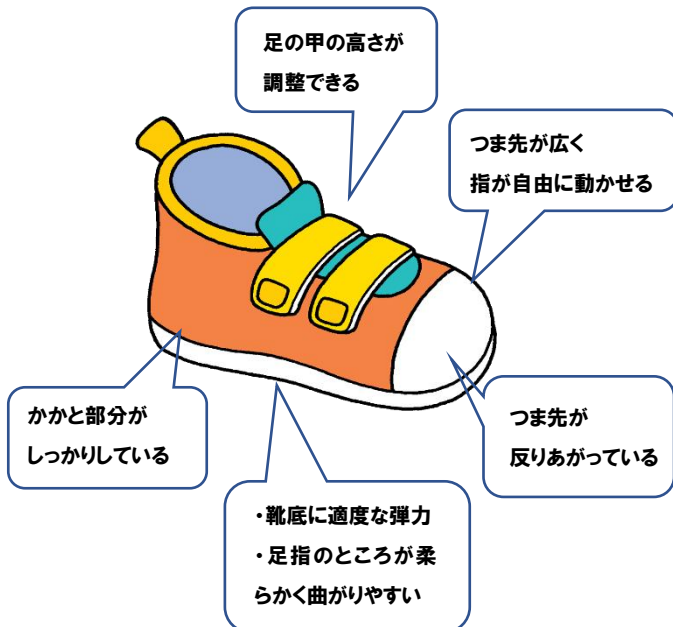
このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。

### 「見る力」を育てるポイント

- **明るさ、暗さのメリハリのある生活を**  
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、目により刺激になる。
- **テレビやゲームなどは時間を決めて**  
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遊ぼう！

子どもの足は、年齢が低いほど成長スピードが早く、非常にデリケートと言われています。足に合っていないくつを履いていると、姿勢が悪くなったり、そのまま骨格が形成されてしまいます。子どもの足の形によって合う靴は異なります。ブランドやデザインで選ぶのではなく、必ず子どもの足に合った靴を選んで、思い切り遊ばせてあげましょう。



- 3ヶ月で0.5cmほど大きくなる、よちよち歩きの前後は、足の横幅が最も広い時期。サイズだけではなく、足の横幅と甲の高さをしっかり見極めましょう。(幅細さんはE、幅広さんは4E)  
足の甲がしっかりフィットしたもので足のサイズ+0.5mm～+1cmを選びます。
- ちょこちょこ歩き回る1歳半～3歳頃は、自分で何でもやりたがることも多いですので、自分で脱いだり履いたりしやすいマジックテープ付きのデザインがオススメです。
- 運動量が増える4歳以降は、より走ったり跳んだり運動量が大幅に増加します。踵や靴底がしっかりしたもので柔らかく曲がりやすいものが怪我防止になりますし、通気性の良いメッシュ生地の靴を選ぶことでムレを防止することもできます。また、遊びの中で靴が汚れやすいため洗いやすく乾きやすいものが良いでしょう。



- ？なぞなぞクイズ？
- ① クリームを スプレーすると できるおやつはなあに？
  - ② 10かい ふーふーしないと たべられないものなーんだ？

【先月の答え】①じょうぼうし ②あったか〜い