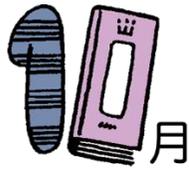




ほけんだより



伊江村立東保育所 令和6年10月1日(火)



台風の襲来などと共に暑さも徐々に和らぎ、涼しさを感じられるようになってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、心も体も元気に過ごせるようにしましょうね。

10月は目の愛護デーです

目を大切に

私たちは情報を得るための8割を目に頼っています。視覚がいちばん発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくためにも生活を見直してみましょう。



生活の見直し

前髪は目にかからないように。



絵を書いたり、絵本を見たりするときの姿勢。



戸外で遊び、体も目もリラックス。



照明の明るさに気をつける。



緑黄色野菜を食べる。



ゲームは長時間しない。汚い手で目をこすらない。



※心配なことがあれば、いつでも風の方にご相談ください。

運動会

10月26(土)は子どもたちが楽しみにしている運動会です！毎日走ったり、ダンスをしたり、体を動かし過ごしています。からだや脳のエネルギーとなる朝食は必ず食べ、夜は早く寝るなど、規則正しい生活をして、怪我無く過ごせるようにしましょう

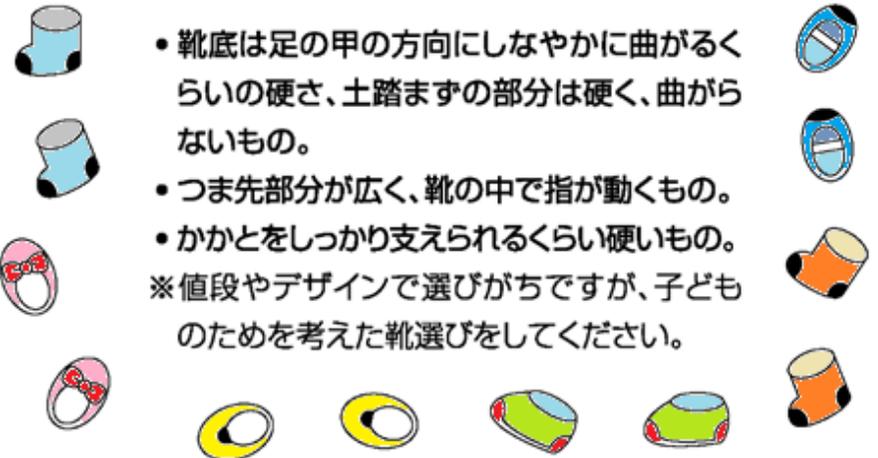
足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、プカプカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。



靴を選ぶとき



- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
 - つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
 - かかとをしっかりと支えられるくらい硬いもの。
- ※値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。