

ほけんだより

令和7年度秋号



えぶち保育園／えぶちにしや園

吹く風が少しずつ涼しくなり、外で体を動かすことが心地よい季節となりました。

10月10日は「目の愛護デー」という目の健康を守るために制定された記念日です。子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に、お子さまの目の健康について考えてみましょう。

目を大切にしましょう



子どもの目は成長とともに毎日発達していて、視力の発達が最も活発なのは、生後6ヶ月から6歳ごろまで。視力だけでなく、近くのものや遠くのものにピントを合わせることや、見たいものへ視線を向ける眼球運動の能力も育つと言われています。特に3歳までの期間は、治療を開始するための重要な期間です。以下の症状に気づいた時は、早めに眼科を受診されることをおすすめします。

こんなサインに注意



①頭を傾げる



②目を細めて見る



③横目で見る



④片目をつぶって見る



⑤片方の目の焦点が合わない

近年、子どもの近視は世界中で増加しています。近視は、遺伝的要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は、環境（スマホやゲームの長時間利用など）による影響が大きいと考えられています。

○近視を防ぐために、外で過ごす時間を増やしましょう！

1日2時間は屋外で過ごすと言われています。無理のない範囲で、外遊びを積極的に取り入れて、太陽の光を浴びるようにしましょう。

また、バランスの取れた食事や睡眠をしっかり取ることも大切です。



くつの選び方

乳幼児の足の骨はまだ軟骨でできていて、非常にデリケートです。足のサイズに合っていないくつを履いていると、正しい歩行ができず転倒やけがの原因にもなります。正しい歩行が身につかないと骨や筋肉の成長にも影響がでます。成長が速い乳幼児期には、適切なくつ選びが大切となります。また、正しくくつを履くことも大切です。こまめにサイズチェックをお願いします。

くつ選びのポイント：

□つま先の部分が広く、指がくつの中で自由に動くもの

幼児期に指を十分動かしていないと、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達しないままになり、転びやすい、歩くとすぐ疲れるといったことにつながります。

□かかとのまわりがしっかりしているもの

かかとの骨をしっかり成長させるために、かかとのおさえがしっかりしているものがよいです。かかとの骨がしっかり成長しないと、足の変形やへん平足などの原因になることもあります。

□くつ底が指の付け根部分でしっかり曲がるもの

くつ底があまり硬いと前に進むための蹴りだしがうまくできません。適度に弾力のあるくつ底は、地面からの衝撃を緩衝し、足を守ります。

□甲の部分が足にフィットしているもの

くつの甲をしっかり締めることにより、自然な歩行ができます。



乳幼児期のくつの買い替えのタイミングは、3歳までが3ヶ月ごと、それ以降は半年ごとと言われています。