



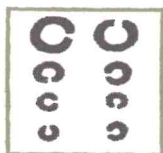
まだまだ暑い日が続いています。季節の変わり目で体調を崩しやすく、風邪を引きやすいので、手洗い、うがい、衣服の調整などし、感染予防に努めましょう



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様の視力を育てていきましょう

こんな見方は危険信号！！



- ・テレビや絵本に近付いて見る。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
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目つきが悪い、目が寄っている

上記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 物、動いている 物、小さな物大きい物、遠くにある物近くにある物など、いろいろな物を見る体験が、目によい刺激になる。）
- ・テレビやゲームは、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

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるようにつま先が広がって厚みがあることも大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

誤嚥を予防しましょう



トイレットペーパーの芯から通るくらいの

小さい物は誤嚥を起こししやすいと言われています。ぶどう、ミニトマトなどの丸い物は半分にカットし、パンなどは小さくちぎる等し、食べることが誤嚥予防につながります。



お弁当に入れるときは丸い物は半分にカットし入れてください