

# 10月 保健だより

令和5年10月1日 甲斐市立竜王西保育園

朝晩の暑さもやわらぎ、過ごしやすくなりました。  
子どもたちは、毎日運動会の練習をがんばっています！

今月は、運動会の練習で、一日頑張っていて疲れてしまうこともあると思いますので、ご家庭でも栄養と睡眠をしっかりとっていただき、翌日また元気に登園できるようお願いいたします。

## 9月の保健状況

ヒトメタニューモウイルス感染症やウイルス性胃腸炎、新型コロナウイルス感染症に罹患者が数名いましたが、大きな感染拡大はなく過ごせました。

## 内科検診のお知らせ

日時 10月26日(木) 13:00~

当日は、着脱のしやすい服装でお願いします。

なお、特に気になる事がある場合は、検診日まで担任にお知らせ下さい。



## 歯科検診のお知らせ

日時 11月1日(水) 11:00~

歯科検診の結果を持ち帰りますので虫歯等が

あった場合には、速やかに治療をお願いいたします。



\*尿検査は11月22日(水) (予備日29日水曜日) です。

## 足に合った靴をはきましよう

運動会に向けて靴について考えてみましょう。子どもの靴は、大人の靴と変わらない位の金額がするので、すぐに買い替えるのがもったいなくて、窮屈な靴のままや、またつい大きい靴を買ってしまいがちですね。合わない靴を履いていると、転倒の原因や子どもの柔らかい足の変形、そして歩き方まで変わってしまう危険があります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。



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ます。

つま先に5mm~9mmのゆとりがあるものです。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で、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です。

## 「見る力」を育てるポイント

\*明るさ、暗さのメリハリあるせいかつを！

・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、大きいもの、

遠くにあるもの、近くにあるもの

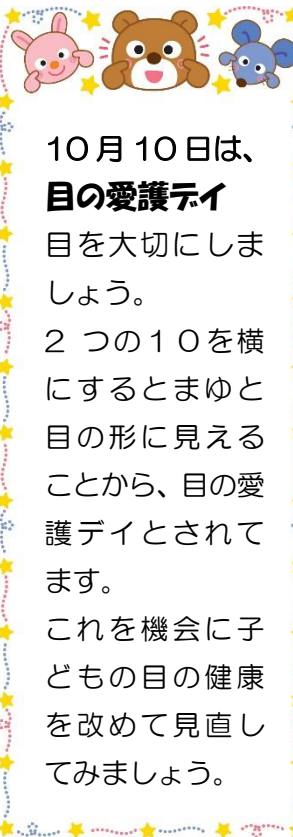
など、いろいろなものを見る体験が目の良い刺激になる

\*テレビやゲームは、時間を決めて！

・テレビは正面で見る

いつも横目で見てみると左右差ができることもある

携帯ゲームなどの狭い範囲の平面画像を見続けると目に負担になるので注意が必要です



### 10月10日は、目の愛護デイ

目を大切にしましょう。

2つの10を横にするとまゆと目の形に見えることから、目の愛護デイとされています。

これを機会に子どもの目の健康を改めて見直してみましよう。