



# げんきっこだより

令和5年 秋号

猛暑だった今年の夏からやっと秋の気配が感じられるようになってきました。過ごしやすくなってきたこともあり、こども達も毎日よく食べ、よく動き、遊びを楽しんでいます。また昼夜の気温差が大きい季節でもあります。気温が5℃違うと服装1枚分に相当すると言われていてます。登降園時には薄手の上着を着て、日中は薄着で過ごすなど体温調節能力を育てながら、健康面には十分気をつけて過ごしたいですね。



## 歩くことで育つこどもの体と心

スポーツの秋！こども達にとっても、運動会や遠足、散歩など体を動かす機会が増えます。しかし車や電車など移動手段の便利さと引き換えにこどもの歩く時間は減少傾向にあり、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長することも増えています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。ぜひ子どもと一緒に「歩く」ことを意識してみてくださいね。

### 歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりある足は、健康な足！

### 靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材



## 健康な体づくりが風邪の予防になります！

早寝早起きの生活リズムに整えて、十分な休養や睡眠が大切です。



せっけんで手を洗おう  
ガラガラうがいをしましょう



3食しっかり食べましょう。免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です！



## 10月10日は目の愛護デー



生まれた時は明暗を感じる程度の子どもの

視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろといわれます。子どもは視力の異常に自分で気づいたり、症状を訴えることが難しいものです。目の異常は早く発見して早く治療することが大切です。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

### こんなサインに注意…

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている など



○こども園では園医による眼科検診や4歳児の時に視力検査を行っています。