



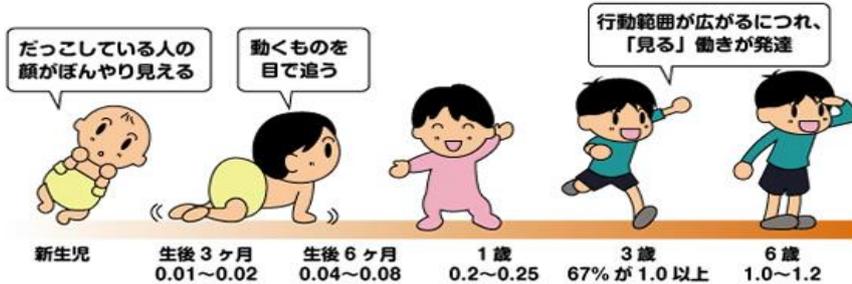
てらやほけんだより

日増しに涼しく過ごせる日が増え、本格的に“秋”となってきました。体を動かしやすい気温になり、子どもの体力はぐんぐん伸びていきます。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

今月号では、『見ること』についてと、『靴』についてお知らせ致します。

10月10日は目の愛護デー「目を大切に」

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の愛護デーとされています。乳幼児期は、子どもの目が最も育つ時期（育ち方には、個人差が大きいですが）。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。



「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

日中は光を浴び(活動)、夜は暗くして(休息)眠りましょう。このメリハリある生活が、自律神経(交感神経・副交感神経)の働きも良好にします。

■広い空間で身体と目を動かす機会

全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。

■いろいろなものを見る体験

止まっている・動いているもの、大きい・小さいもの、近く・遠くのもの等、いろいろなものを見る

★テレビ、ビデオ、YouTube、ゲーム等、全ての画面は、時間を決めて見るようにしましょう。

テレビ等は正面から見ましょう。いつも横目で見ていると、視力に左右差が出ることもあります。



例) 連続スマホ15分まで
連続テレビ30分まで

乳児期からの長時間のテレビは、親子が顔をあわせ一緒に遊ぶ時間を奪い、言葉や心の発達を妨げます。1日合計2時間までの視聴が理想的です(日本小児科医学会より)。

テレビ等が長時間になればなるほど、運動不足や睡眠不足、笑顔が少ない、視線が合わない、言葉が乏しい、そしてコミュニケーション能力が育たない等の悪影響を受けることもありますので、時間等ルールを決めてみるのがおすすめです。

運動会の練習に力が入り、走ったり、ジャンプしたりと活発な動きが増えてきました。運動会前に、お子様の足と靴のサイズが合っているか、再確認してみましょう。



靴の選び方

0・1・2歳児

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、履き癖のついたお下りの靴は、転倒や怪我の原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は機能を重視して選びましょう。子どもの成長は早いので、3ヶ月毎にきちんとサイズを測り、足に合った靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ・指先に5～8mmのゆとりがある。
- ・甲の高さが調節出来る。
- ・足の動きに合わせて曲がる柔らかい靴である。
- ・つま先が適度に上向きカーブしている。
- ・運動してもズレないマジックテープ。
- ・弾力のある靴底。
- ・クッション性のあるかかと。
- ・柔らかい素材。



3・4・5歳児

3歳以上児は、運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身に付けながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶ等、基本的な動作はほとんど出来るようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。3～6ヶ月毎にサイズを確認し、足に合った靴を履きましょう。

靴選びのポイント

- ・指先に5mm～1cmのゆとりがある。
- ・甲の高さが調節出来る。
- ・足の動きに合わせて曲がる柔らかい靴である。
- ・つま先が少し上向きカーブしている。
- ・運動しても脱げない。
- ・弾力のある靴底。
- ・通気性が良い。

