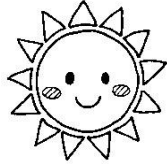


おひさまだより



2025.9.30（火）

認定こども園みゆき

涼しい秋風に高く澄んだ空が気持ちよく、大きく深呼吸したくなるような季節ですね。秋の実りに感謝し、朝晩の気温の変化に気をつけながら、食欲の秋やスポーツの秋をたのしんでいきたいですね。

10月10日は〈目の愛護デー〉

目の愛護デーは、目を大切にする日です。数字の 10 を横にすると眉毛と目のように見えることに由来しています。子どもの視力は3歳ころまでに大きく発達し、6歳ころにはほぼ完成するといわれています。乳幼児期は「見る力」が急速に発達する時期であるため、日ごろから以下の点に気をつけながら、目を大切にする生活を意識していきたいですね。

・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・小さいもの

・大きいもの・遠くにあるもの・近くにあるもの等



いろいろなものを見る体験が、目に〈良い刺激〉となります。

・明るさ暗さ・メリハリのある生活を

日中は光を浴び、夜は暗くして寝ることや日中に全身運動をすることで眼球や視神経、脳の発達を促します。



・テレビやゲームなどは上手に利用する

正面から見る、少し離れて見る、時間を決めて一度に見るのは50分くらいまでにするなどのルールは守り、目に負担をかけすぎないようにしましょう。

目の気になる症状について

斜視について

斜視とは両目の視線を目標に向かって合わせられない状態（両目で見ようとした時に一方の目は目標を見ていてももう一方の視線が目標とは別の方向に向いている状態）をいい、視線のずれる方向によって内斜視や外斜視などに分けられます。私たちは両目で見ることで物を立体的に見ることができ、両目同時にピントの合った映像を脳に送ることで発達していきます。

早期の治療で弱視（メガネをしても視力がでないこと）の予防になりますので気づいたら早めに眼科を受信しましょう。

スポーツの秋、靴をチェックしてみよう！

澄んだ空にさわやかな風。運動するのに最高の季節が到来しました。身体をうごかして気持ちのいい汗を流すのもいいですね！園でも来月は、運動会を控え毎日元気よく運動あそびに取り組んでいます。子どもたちの靴を今一度確認してみてくださいね。

甲の高さが調整できること。

足にあわせて甲の高さが調整できる紐かワンタッチテープのタイプを選びましょう。どちらのタイプも子どもの足にあわせてきちんと締めてあげることが大切です。

つま先は広く、厚みがあること。

子どもは特に足の指で“地面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。

つま先が少し反りあがっていること。

子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。

足が曲がる位置で靴も曲がること。

サイズが大きいと、この位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



骨が柔らかく変形しやすい状態のお子さまの足のために、正しい靴を選んであげましょう。また、いくら正しい靴を選んでも、きちんと履かせてあげないとなんにもなりません。図を参考にお子さまに正しい靴をはかせてあげてください。

かかと部をしっかり支えること。

足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができ、指先の障害も防げます。

適度に弾力のある靴底。

地面からの衝撃を緩衝し、足を守ります。厚すぎる靴底はよくありません。

☆骨がとっても柔らかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作るので、靴は見た目より機能性を重視して選んでください。

☆子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度はサイズを確認してください。

10月の保健指導

10月21日(火)の保健指導は、「目」について行ないます。

9月の保健指導では、防災月間ということで、防災グッズをみたり、もしもの時には何が必要かを考えたりしました。防災訓練でも習った「ダンゴムシのポーズ」で頭を守る大切さも、振り返りました。

10月の当番医

5日(日)	庵谷内科循環器科	970-2022(御幸町)	堀病院	926-3387(沖野上町)
12日(日)	ふじもり医院	947-1275(伊勢丘)	みよし耳鼻咽喉科	959-3447(駅家町)
13日(月)	おひさまこどもクリニック	955-3220(御幸町)	木村耳鼻咽喉科	933-3817(今津町)
19日(日)	みつふじ小児科	953-0307(川口町)	ト部耳鼻咽喉科医院	923-3287(霞町)
26日(日)	福田内科小児科	951-2201(瀬戸町)	いわた耳鼻咽喉科クリニック	963-8733(神辺町)

小児の休日・夜間の診療については、[福山夜間小児診療所\(年中無休\)](#)084-922-4999で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。

※小児救急電話相談：急な発熱やケガで判断に困ったら、**#8000** へ相談することもできます。