



# ほけんだより10月号



平成27年10月5日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

秋は過ごしやすい気候なので様々なことにチャレンジできます。そして秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の物を色々食べて風邪をひきにくい体づくりをしましょう。



## 10月10日は目の愛護デー 目をたいせつに

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、子どもの目もともと育つ時期。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。



### ものもらいに 気をつけましょう

まぶたが赤くはれて、しこりができていたら、ものもらいばくりゅうし（麦粒子）かもしれません。まつ毛の根元に細菌が感染して起きるもので、抗生物質の点眼薬などで治療します。痛みがありますが、手でこすったり、さわったりしないように注意してください。

### どうして目は2つあるの

どちらかの目が見えなくなったときの予備？ いえいえ、違います。

人差し指を顔の前で立てて、片目ずつぶつて見ると、左右それぞれ少しずつズレて見えますよね。この左右のズレの大きさから、遠くにあるものと近くにあるものを脳が見分けているんです。

ボールをキャッチできるのも、ぶつからないように電柱を避けられるのも、目が2つあるおかげ。両方の目を大事にしましょう。

## 足に合った靴で 元気にあそぼう！

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となります。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だいじ。

### 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。



### 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。



### 9月の感染症情報

#### 手足口病

疑いを含め・3名