



10月のほけんだより



アソカ保育園
看護師 瀬之口育代

夏の暑さもおさまり秋らしくなってきました。さわやかに吹く風が秋の深まりを知らせてくれます。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので手洗い・うがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう。

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になります。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。

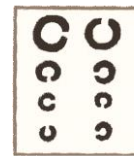
柔らかく、クッション性のある靴底

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。

10月10日は 目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳頃にほぼ完成すると言われています。その後に視力が低下するのは、幼い頃の姿勢や体の動かし方が関係しているそうです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せることでお子さまの視力を育てていきましょう。



こんな見方は危険信号！

- ・テレビや絵本に近付いて見る
- ・明るい戸外でまぶしがる
- ・目を細めて見る
- ・上目遣いに物を見る
- ・目つきが悪い、目が寄っている
- ・見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

このような症状が見られると斜視や弱視の可能性が考えられます。子どもは視力が悪いことを自覚できないため、上記のような症状がないか普段から気にかけて見るようにしてください。



10月の休日急患診療機関

2日	早水公園クリニック 36-6117	伊達クリニック 36-7088	隅病院 62-1100	MKクリニック 51-6777	飯田整形外科クリニック 46-5115	都城こみぞ眼科 57-7722
9日	政所医院 58-2171	村上循環器科クリニック 25-2700	みしま内科クリニック 51-8100	メディカルシティ東部病院 22-2240	なかむら整形外科クリニック 36-5333	永吉眼科医院 22-1530
10日	はしくち小児科 24-5500	城南病院 23-2844	ライフクリニック 39-2525	野口脳神経外科 47-1800	きたむら皮膚科クリニック 38-7300	かみながえクリニック 25-0224
16日	仮屋医院 36-0521	有川呼吸器内科医院 24-6677	大橋クリニック 37-0539	川畑医院 46-3225	小牧病院 24-1212	北原医院 22-4133
23日	山内小児科医院 22-0048	富田医院 23-4586	瀬ノ口内科放射線科医院 25-7780	吉見クリニック 58-5633	速見泌尿器科医院 24-8344	西浦医院 22-0715
30日	たけしたこども医院 51-0005	すみクリニック 36-7701	園田光正医院 38-5115	たかお浜田医院 22-8818	酒井皮膚科医院 25-5322	宮田眼科病院 22-1441