



ほけんだより 秋号

令和 5 年度

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくるころです。また、1 日の中の気温差が大きくなる時期のため体調を崩しやすいときです。毎日の体調の変化に注意しながら、しっかり睡眠をとるようにしましょう！9 月になると運動会の練習もはじまり戸外活動も増えてきます。秋号の保健だよりは、正しい靴選びについてです。ぜひ参考にしてみてくださいね

0・1・2 歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がり靴は、転倒やけが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。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約 7～8mm のゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

3・4・5 歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。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。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしましょう。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に 5mm～1cm のゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に 5mm～1cm の余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。この機会に異常のサインを知りましょう！

10 月 10 日は目の愛護デー



小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度(視力1.0)まで見えるようになります。見る力(視覚)はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

生まれてすぐ 視力 0・01



明るい、暗い程度しか認識できません。

1 歳 視力 0.2



立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。

3 歳 視力 0.8～1.0



大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。

5 歳 視力 1.0



ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

早く治療するほど回復しやすい！

こんなサインに注意



頭を傾げる



目を細める



横目で見る



片目をつぶって見る



片方の目の焦点が合わない

正面から「見る様子」をチェックして

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

