



発行者：すずらん保育所
発行日：令和5年9月30日
担当者：看護師 坂本

薄着で元気!

薄着でいると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣づけていきましょう。



サイズの合わない靴に要注意！

知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなつた靴、デザイン優先の靴…こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力に大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入する時は靴の中敷きを出してその上に立ち、サイズを確認するとよいでしょう。運動会練習も始まっています。ケガ予防の為にも子どもに合った靴を選んでいきたいですね。

目次

10月10日は目の日です。
目に良い食べ物を紹介します！

●目に良い栄養 ABC ●

→目の粘膜を強くする

(にんじん・ほうれん草・カボチャなどの緑黄色野菜)

ビタミンB群 →目の神経の働きを助ける

〔 B1 豚肉・サバ・玄米・レンコン
B2 レバー・納豆・卵・のり 〕

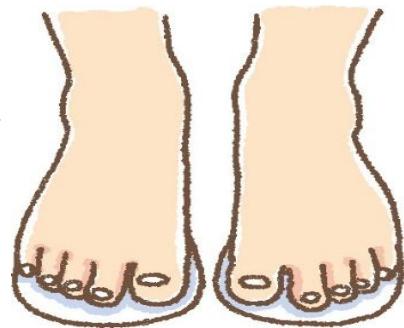
ビタミンC →目の健康を保つ

〔 柿・小松菜・ブロッコリー・
じゃがいも・さつまいも・大根 〕

●涙の役割●

涙には、様々な役割があり、まばたきによってでできます。

- 目の表面（角膜）の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
 - 細菌やアレルギー物質を洗い流す
 - 目の表面に酸素や栄養を運ぶ



靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
 - つま先に 5mm ~ 1cm のゆとりがある
 - つま先が少し反り上がりっている
 - かかと部の支えがしっかりしている
 - 足の動きに合わせてソフトに曲がる
 - 靴底に弾力がある
 - 適度にやわらかく、通気性の
よい素材

