



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。



## 目の日

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●

**ビタミンA** →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。

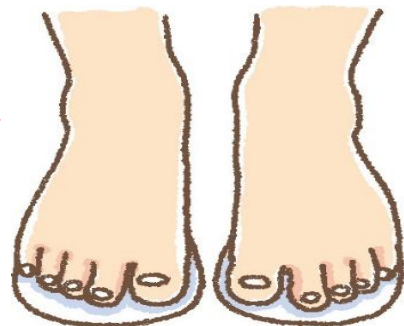
- 目の表面(角膜)の乾燥を防ぎ、傷の治りを早める
- 細菌やアレルギー物質を洗い流す
- 目の表面に酸素や栄養を運ぶ

## 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、逆にきつくなった靴、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。ケガ予防の為に子どもに合った靴を選んでいきたいですね。



### 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

