

虫の鳴き声が聞こえるようになり、 夏の暑さの勢いが少しずつ落ち着いてきました。 昼の暑さに比べて 朝夕の気温が下がってきているので、上着で調節できるような服装にしておくと安心です。10月は待ち に待った!もいっこ初めての運動会があります!思いっきい心と身体を動かして、夢中になって生き生きと 取り組んでいる姿に日々感動しています^だひぜひ運動会当日を楽しみにしていてくださいね♪

🎙 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 勢や身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様の視力を育てていきましょ 🔨

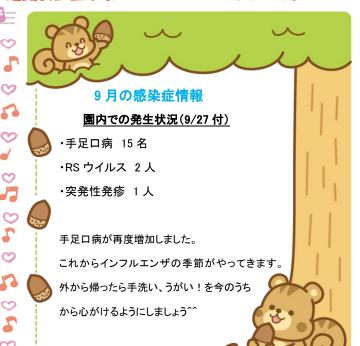


- ・テレビや絵本に近づいて見る
- 🔭 ・明るい戸外でまぶしがる
  - 目を細めてみる
  - ・上目遣いに物を見る
  - 目つきが悪い、目が寄っている
  - 見る時に首を曲げたり、頭を傾けたりする

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ましょう。

こんな見方は

危険信号!





最近、土踏まずのアーチが形成されていない偏平足の子ど もが増えていますが、その原因の 1 つに「靴の選び方の間 違い」があります。

お天気のいい日は外で駆け回って遊んでいるもりっこたち♪ 今月は運動会も控えているので、今一度靴が合っているかぜ ひチェックしてみてくださいね^′

### <靴を選ぶポイント>

- □甲の高さと幅は合っていますか?
- □つま先にゆとりがあり、少し反りあがっていますか?
- ※目安はかかとに子どもの指が1本入る程度です。
- □靴底は硬すぎず、適度な弾力はありますか?
- □かかとは硬くしっかりしていますか?
- □素材は吸放湿性に優れていますか?



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエ ネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、 大切な働きがあります。

## **○**炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆や シラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやす くなります。

# ②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、 ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べること でもたんぱく質をとりましょう。

## ❸野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、 食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、 野菜の甘みが出ておいしいですよ!

