







いつの間にか季節はすっかり秋模様となってきましたね。10/1は衣替えです！！





季節の変わり目なので日によって寒暖の差があると思いますので、その日の気温や天候に合わせて衣服を選んで頂き、脱ぎ着で調節をしやすいものをお願いします。




\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  


♡服の選び方♡

- ・衣服の大きさは小さくないですか？大きすぎませんか？
- ・伸縮性があり、脱ぎ着のしやすいものですか？
- ・フード付きではないですか？

**(引っ掛かりの原因になり危険です)**

\*  
\*  
\*  
\*  
\*  
\*  


♡靴の選びかた♡

子どもの足は非常にデリケートと言われています。土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えていきます。

足に合っていない靴を履いていると…。

姿勢が悪くなりそのまま骨格形成されてしまいます。

**ポイント**

- ① 甲の高さ、幅が合っていますか？
- ② つま先にゆとりあり、少し反りあがっていますか？
- ③ 靴底は硬すぎず適度な弾力性ありますか？
- ④ かかとが硬くしっかりしていますか？
- ⑤ 素材は吸収性に優れていますか？

**足に合った靴を選び思い切り遊ばせてあげましょう！**

子ども達は自分で衣服の着脱できるよう練習していますので衣替えの際には上記のようなことを確認しご準備頂きたいと思います。



10月10日

目の愛護デー

生まれたばかりの時は 0.01 くらいだった視力は生後 6 週頃よりぐんぐんと発達します。5 歳で 1.0 以上となりその後発達の程度は緩やかになり 8~10 歳くらいで完全に止まります。そのため乳幼児期に何らかのトラブルで視力の発達がうまくいかなかった場合その後視力を伸ばすのは難しいです。

**こんな時は心配( ㊦ )...**

- ・目を細める
- ・片眼で見る
- ・顔を傾けている
- ・まぶしがる
- ・いつも涙ぐんでいる
- ・まぶたが下がっている

**目の状態、注意して観察してください。**

視線が合いにくい、物によくぶつかる子の中に遠視、斜視が原因のことがあります。片目でしか見えていない場合は視力の発達に影響が出てくることもありますので、6歳頃までに目を使う訓練が必要なケースもあります。何か気になる症状がある場合は、一度早めに眼科受診をしましょう！

また、現代病として「IT 眼症」にならないようスマートフォンタブレットは、できるだけ使用させないようにしましょう。