



ほけんだより

令和3年9月1日発行
うえだこども園

暑い日や涼しい日と不安定な日が続いています。体調の管理に気をつけていきたいですね。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから、運動会もむかえます。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましよう。

生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましよう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましよう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



足に合った靴で 元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましよう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

毎日運動会に向けて頑張っています。朝食を食べないと、途中でパワーが切れてしまうようです。

RS ウイルス感染症も少しずつ落ち着いてきましたが、完全に治らないと再度かかるお友だちもいるようです。

体調が悪い時には、早めの通院と無理せずしっかりと体を休めましよう！

防災に備えよう

避難場所や避難経路は確認していますか？ 非常用品は備えていますか？ もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましよう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましよよう。

