



ほけんだより9月



2023年 9月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
看護師

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



足に合った靴で元気に遊ぼう！

お子さんは適正サイズの靴を正しく履いていますか？間違った履き方をしていると、よけいな筋肉を使うため足が疲れやすくなったり、痛みを感じたりします。正しい靴の履き方を身につけた子どもたちからは、「足が靴にくっついたみたい」という声が聞かれます。正しく履くフィット感が増して動きやすく、外遊びで脱げることも少なくなるため、安全に活動することができます。

子どもの成長や発達に合った性能や機能を持つ靴を選び、適切なサイズの靴を正しく履くことを身につけましょう。それが将来の足の健康を守り、事故やけがの予防につながります。

子どもだけでなく、大人も正しく履くと気持ちの良いものです。



正しく履く4ステップ



1 ペロをつかんであしをいれるよ

2 かかとをトシするよ

3 りょうがわをぎゅっとちかづけておさえるよ

4 はんたいのてでベルトをぎゅっとひっぱってとめるよ

ベルト

足の「ベストポジション」をつくる「正しい片側ベルト靴の履き方(吉村式4ステップ法)」より



〈9月の予定〉

5日(火) 幼児身体計測
6日(水) 乳児身体計測
14日(木) 0歳児健診
28日(木) 0歳児健診



～生活リズムの見直し～



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

