



ほけんだより

保育園神田ベアーズ
2023年5月
看護師 刘

年度が変わりみなさん新しい生活には慣れましたでしょうか。5月はリズムが崩れやすく、疲れが出やすい時期なので体調の変化に気をつけましょう。また、散歩に行く機会が増えてくるので足に合うくつを履くようにしましょう。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時頃までには寝るようにして、朝は7時頃には起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れを取る」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よく噛んで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしても慌ただしくなりがちですが、十分なトイレタイムを取れるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



ズックの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。

足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。



春も熱中症にご注意を！

例年、梅雨入り前の5月頃から発生して、7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。気温だけでなく体調や暑さに対する慣れも影響します。気温が高くない日でも、湿度が高い、風が弱い日、体が暑さに慣れていない日は注意が必要です。



5月の予定

5/8(月)	ぞう組	身体測定	5/11(木)	ぱんだ組	身体測定
5/9(火)	きりん組	身体測定	5/12(金)	こぐま組	身体測定
5/10(水)	りす組	身体測定	5/15(月)	うさぎ組	身体測定
0歳児健診					



ズックを選ぶポイント

◆甲の高さと幅はあっていますか？

足にあわせて調整できる、マジックテープのついたくつなどがよいでしょう。

◆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一本入る程度です。子どもはよくつまづくので、つま先が少し反りあがっているものを選びましょう。

◆くつ底は硬すぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底が曲がるものを探りましょう。

◆かかとは硬くしっかりとしていますか？

かかと部分しっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らかすぎです。

◆素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

