

5月ほけんだより

春の風が心地よく、過ごしやすい季節になりました。

新年度になり、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。

規則正しい生活をして、元気いっばいに過ごせるようにしましょう。

GW の過ごし方

GW が始まりました！

普段忙しいママやパパとゆっくり過ごしたり、旅行やイベントに出かけたりと、楽しいことが目白押しのGWなのではないでしょうか？

例年長期休暇後の子どもたちの様子をみてみると、生活リズムが乱れたり、疲れから体調を崩したりするお子さんが多くみられます。GW 中でもできるだけ日常に近い生活リズムで過ごせるよう気を付けてあげてください。

- お出かけはお子さんの体調を見ながら、休息を多めにとりましょう！
- お出かけのスケジュールは余裕をもって！
- 旅行などに行かれる際は、1～2日はしっかりと休みをとってから登園しましょう！

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がり（お下がり）の靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ （プレシューズ）

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ （ファーストシューズ）

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？
- 痛いところはない？
- かかとがぶかぶかしていない？

けんこうしんだん



～健康診断のお知らせ～

日程：5月13日（水）

※お休みのないようお願いします。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは週末などに定期的に切ってくださいようお願いいたします。