



保健目標 くつを正しく履きましょう

健診にご協力ください



6月までに内科健診、歯科健診がありました。健診は子どもたちの健やかな成長を支え、病気を早期に発見するために必要な保健活動です。園では年2回の内科健診、年1回の歯科健診、月1回の0歳児健診を実施しています。健診日は園の掲示板、コドモンにてお知らせします。健診日にはなるべく登園をして頂き健診を受けて頂きますようにご協力をお願いします。

次回の内科健診日は
10月8日(水)です。



ほけんだより

第449 令和7年7月1日 光明第七こども園

夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気にプール遊びをする子どもたちの姿がみられます。思い切り遊ぶためには足に合った運動靴を履くことが大切です。子どもの足はすぐに大きくなります、サイズのあった靴を選びましょう



自分で履く！のその先に くつ選びから育てる体幹とバランス感覚 「このくつ、かっこいいからはきたい！」

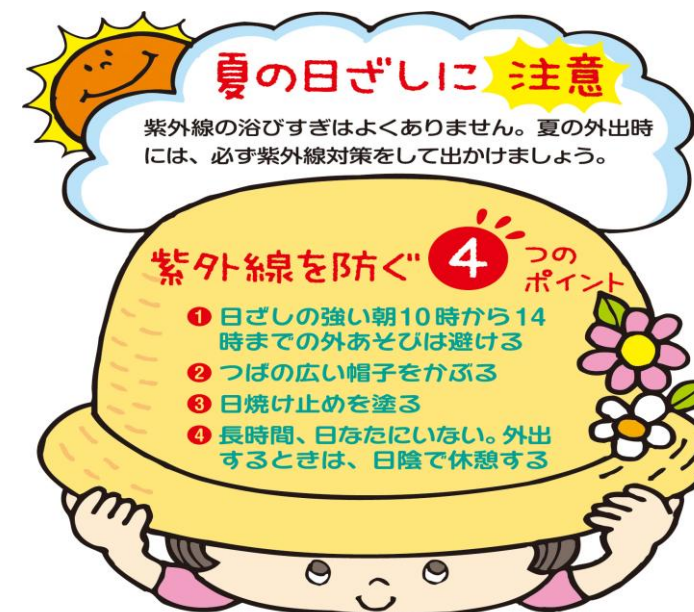


そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることもあります。特に3～5歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。



「くつ」は体からのサインを教えてくれる

園では、よく転んだり、くつが脱げやすかったりする子がいます。左右でくつ底のすり減り方が違うことも。これは体の使い方にかたまりがあるサインかもしれません。くつ選びを見直すことで、体を上手に使えるようになります。毎日いっしょに歩くくつ。見た目だけでなく、体を見守る道具としても大切にしてください。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

こんな時はプールに入れません

お腹の調子が悪い時
とびひがある時
絆創膏やテープ類を貼っている
目の充血、目やにがある時
中耳炎や外耳炎の時、風邪気味
朝ごはんが食べられなかった
寝不足の日

