



ほけんだより



きらら保育園 2020. 9月号

夏休みでは、たくさんの思い出ができましたか？これからの季節、寒暖の差により体調を崩しやすくなります。特に喘息をお持ちの方は低気圧や台風、日々の気温差には十分注意してくださいね。生活リズムを整えて元気に登園しましょう。

尿検査があります

9月4日（金）9：00まで

対象：にじ組～たいよう組

提出場所：事務所前カウンター

- ★当日、朝一番尿を採尿し容器に入れ提出してください。
- ★登園後に保育士が採尿することは出来ません。
- ★配布した容器が手元にない方は、9/3（木）17：00までに事務室までご連絡下さい。
- ★採尿ができなかった方は、受け入れ保育士に伝えて下さい。

2回目回収日

9/14（月）9：00まで

足に合った靴で元気にあそぼう！

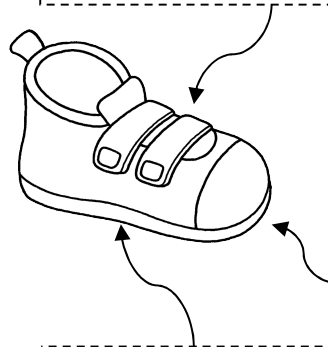
靴が大きかったり、小さかったりして合わない靴を履いていませんか？靴が足に合っていないと、子どもの柔らかい足は変形したり、不自然な歩き方になってしまう事もあります。

子どもの足は3歳までは3ヶ月の間に0.5～1cm成長し、3歳以降は半年で0.5cm成長します。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。涼しくなると園庭遊びも増えます。再度見直してみましょう。

調整ベルト

足を固定し、足と靴を一体化させる役割があります



つま先

- ・7mm～1.0cm 程度つま先にゆとりがあるもの
- ・つま先から1/3位の位置で曲がる物
- 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大切です

足底

中敷きがあれば、出して足に合わせてみると、大きさが分かりやすいです
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

今後の健康診断の予定

3歳児（やま組）視聴覚検査

➡ 10月～11月頃の予定

後期内科健診 ➡ 11/18（水）

後期歯科健診 ➡ 2021.1/20（水）

変更がある場合はお知らせ致します

ひかり利用状況（7/21～8/20）

利用者：14人

（きらら保育園：7名、きらら保育園以外：7名）

年齢別

0歳児：2人 1歳児：7人 2歳児：0人
 3歳児：0人 4歳児：4人 5歳児：1人
 小学生：0人

症状別（重複あり）

急性上気道炎：7人 クループ症候群：2人
 退院後の体力回復目的：4人 ケガ：2人
 突発性発疹：1人

生活リズムを見直してみよう

生活リズムの乱れは、集中できなかったり、遊ぶ時に疲れが出て思う存分遊べなかったり、食事量が減ったりと保育園での生活にも影響が出てきます。

私たちの身体には生体時計があり1日25時間で動いています。その為、早寝よりも遅寝、昨日より1時間遅くまで寝て、1時間遅くまで起きている方が楽な身体の仕組みになっています。

暗室で生活すると起床・就寝時刻が次第に後ろにずれていく事が実験で分かっています。23時に寝ていた子どもをいきなり21時に寝かすのは至難の業です。

まずは、次のようなことから始めてみましょう。

- ・朝、カーテンを開け少し早く起こす
- ・朝の覚醒を促すには五感への刺激が有効です。洗顔での水の感触、朝ご飯のにおい、本を読むこと、食器の配膳など出来る事を一つ決め持続させることが大切です。
- ・昼間十分に体を動かして遊びましょう
- ・できるところから無理せず一つずつ行えるといいですね。

