



保健目標

くつを正しく履きましょう



ほけんだより

第 449 令和 7 年 7 月 1 日 光明高倉保育園

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。

今月の健診

- 2 日乳児身体測定
- 3 日幼児身体測定
- 1 7 日乳児内科健診
- 2 4 日幼児内科健診



こころがほっとする本の時間 保護者におすすめの図書



「しあわせのパン」

三島 有紀子



忙しい日々の中で、ふと立ち止まりたくなる瞬間はありませんか？

このお話は、小さなパン屋を営む主人公が、忙しい毎日を送りながらも、心の中に小さなしあわせを見つけていく物語です。人それぞれの悩みや不安を抱えながらも、心の中で少しずつ癒され、希望を見出していく姿に、私たちも共感できることでしょう。毎日の小さな幸せを大切にすることの大切さを教えてくれるあたたかな作品です。



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。

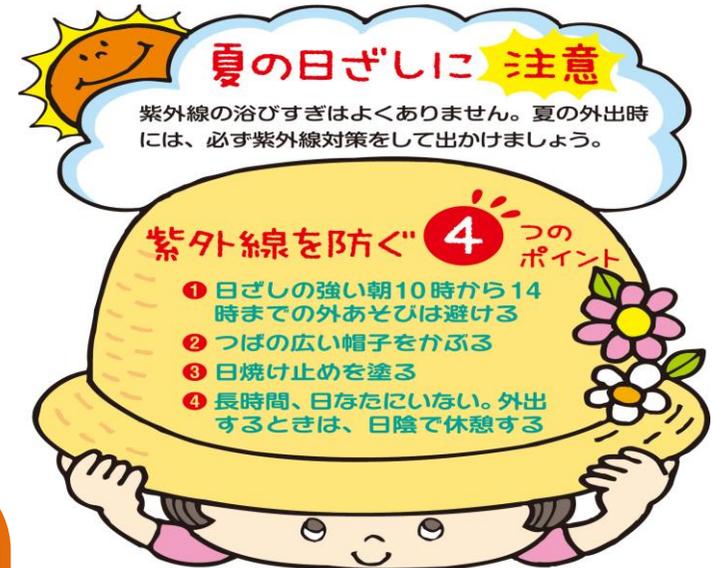
特に 3~5 歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。

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 体の使い方にかたよ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。



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

