



10月の保健だより



R5.9.29
神拝保育園

日中の日差しは強い日もありますが、吹く風は爽やかになり過ごしやすい季節になりました。9月はRSウイルス、ヒトメタ・ニューモウイルス、アデノウイルス感染症に罹患するお子さまがいました。新型コロナウイルス感染症の流行した3年間はほかの感染が流行しなかったため免疫がなく今は感染症にかかりやすくなっています。免疫力をあげるには、適度な運動と休養、ストレスを減らし、免疫細胞を活発にするために体を温めて、腸内環境を整えると効果があるので心がけてのりきりしましょう。

朝ごはん で元気のスイッチをおそう！

朝ご飯を食べないで保育園に来ているお子さまがいます。育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大事です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要です。**朝ご飯をしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！**

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ
脳は活動するのにたくさんエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食をしっかりとりましょう。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがお勧めです。



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、はき癖がついたおさがりの靴は、転倒や怪我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。

◆正しい合わせ方

- ・指先に約7～8mmのゆとりがある。
- ・甲の高さがきちんと調節できる。
- ・足の動きに合わせてソフトにまがる。



3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身に着けながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど基本的な動作がほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろから作られ始めます。

◆正しい合わせ方

- ・つま先に5mm～10mmゆとりがある。
- ・はく時はつま先を上げ、かかとで軽くトントン床をたたき、足を正しい位置に置く。
- ・靴の中で指が自由に動くことを確認する。



内科健診があります。

10月19日(木)13時～

園医の坂根先生が保育園に来てくれます。

日ごろ気づきにくい病気を早く発見したり、成長を守ったりすることは子どもを守るためにとても大切です。医師に聞いてほしい事などがあればお知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようお願い致します。

