

ほけんだより

3月号



さんいく 保育園有明

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。子どもたちとの一日一日をますます大切に過ごしていきたいと感じる今日この頃です。4月の頃に比べ、心も体も成長した子どもたち。4月からの進級・進学に向け、病気や怪我に気をつけて残りの日々も楽しく過ごしましょう。

耳の日

3月3日は耳の日です

子どもは耳の病気にかかりやすいので、気をつけましょう！



大切な耳を守るために気をつけたいこと！

- ・鼻をすすらず、かむ習慣をつける
- ・鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- ・耳の近くで大きな声や音を出さない
- ・耳をたたかない



耳掃除は…

綿棒で耳の入口付近を拭き取る程度に掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

来年度から健康カードを使用します。

後日配布する健康カードの予防接種の記録を記入し、22日までに提出をお願いします。

はと組には「予防接種の記録」を配布します。

これまでに受けた予防接種の追加がありましたら、日付を記入し、9日までに提出をお願いします。追加の予防接種がない場合は、未記入で提出をお願いします。

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

甲の高さと幅は合っていますか？

甲全体がフィットし横幅がきつくないよう、足に合わせて調整できるマジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

つま先にゆとりがあり、指がくつの中で動きますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選ぶとよいでしょう。

くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

かかとは硬くしっかり固定されていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。