



### 保健目標

くつを正しく履きましょう

### むし歯はどうしてできるの？

6月は“歯と口の健康週間”にちなみ、歯みがき指導を行いました。1,2歳児は絵本「はみがきあそび」の読み聞かせ、幼児クラスは、絵本「はみがきれっしゃしゅっぱつしんこう！」を読んだ後、むし歯になりやすい食べ物、なりにくい食べ物をクイズ形式で答えてもらいました。みんな、よく答えられていましたよ。本来なら実際に歯みがきをして、磨き残しを見てもらいたかったのですが、まだコロナの感染状況が心配なため、手作り教材を使用して歯の汚れを落としてもらいました。寝る前にお子様磨いた後は“仕上げ磨き”を必ずしてあげましょう。（歯科健診の所見で“磨き不足”が多かったです）



# ほけんだより

第413号 令和4年7月1日 光明第四保育園

いよいよ夏本番間近となりました。外あそびのときは、必ず帽子をかぶりましょう。また、子どもは体温調節の機能が未熟なため、大人よりも早く体温が上昇します。こまめな水分補給と休憩も忘れないようにしましょう。外あそびの準備ができたなら、足の大きさに合ったくつを履いて出かけましょう。

### たくさんあるけほいいこといっぱい

コロナ禍で外出の機会が減り、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に影響を与える「土踏まず」がつかられないまま成長する子どもの数も増えています。

歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。



#### 歩くことの効果

- ・骨や筋肉を強くする
- ・脳の血流をよくする
- ・ストレス解消
- ・安眠
- ・肥満防止

土踏まずが、しっかりある足は、健康な足！

### くつの選び方

※年齢はめやすです

くつは、①適度に柔らかく通気性が良い ②つまづきにくいようにつま先がカーブしている ③靴底に弾力がある ④かかとの支えがしっかりしている ものを選びましょう。そのほかのポイントは下の図を参考にしてください。

よちよち歩きのところ 0~1歳ごろ

とことこ歩きのところ 2~5歳ごろ

つま先が広く、指先が広がる



面ファスナーなどで、甲の部分が大きく開く



つま先に5mmほどのゆとりがある



調節ベルトなどで足首をしっかり固定できる



中敷きを抜いて、足にあわせてみましょう

かかところから2/3のところまでソフトに曲がる

### 水あそびがはじまりました

7月1日プール開きを行い、子どもたちが大好きな水あそびがはじまりました。楽しく安全に遊べるよう、ご家庭でも以下のことにご協力をお願いいたします。

- ① つめを短く切る
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ たっぷり眠る

※風邪症状がある・薬を飲んでいる・覆えない箇所にとびひや水いぼ等の皮膚症状がある場合、水あそびを控えて頂くこともあります。登園時、必ず担任までお伝えください。

### 買い替えタイミングは…？

- ・足が赤くなる。くつずれができる
- ・歩くとくつが脱げる、脱げやすい
- ・長く歩くのをいやがる
- ・転びやすくなる
- ・前回サイズアップしてから、半年以上たっている

このような様子があったら、買い替えのサインかもしれません。

※歩きはじめると足の形が変化します。ファーストシューズは3か月程度でセカンドシューズへ移行しましょう。