

日中の暑さはやわらぎ、朝夕は肌寒く体調管理が難しい時期となりました。
寒い冬の到来を前に更に、感染症対策を心がけ、子ども達の健康管理に努めていきたいと思ひます。

子どもの成長は足が9割！

10月18日に5歳児クラスが足測定検査を受けました。子ども達の中には足のサイズに合っていない靴を履いている子や、扁平足や浮指になりがちの子もいました。子ども達の成長は足で決まると言われています。

お子様に合った靴選び、正しい靴の履き方をご家庭でも子ども達と一緒に確認をしていただきたいと思います(^ ▽ ^)

もっと知りたい！ 足まめ広場

正しい靴の履き方とチェックポイント

靴の履き方って、学校で教わっていませんよね？
実はこれってすごく大事なことです！
履き方ひとつで、歩き方、バランスが全て変わってしまうんです。運動会で早く走りたい！
というお子さんには是非とも教えてあげてくださいね。

- 1 ベルトを外し靴をしっかりと持って履き口を大きく広げ、足を入れます。
- 2 かかとがピッタリするように、かかとをトンと軽く地面に打ち付けます。
- 3 甲の両側を中央に引き寄せ、指で上から押さえます。
- 4 ②で合わせたかかとが離れないようにベルトを引っ張って強く止めます。

CHECK POINT!!

- 指がグーパー動かせているかな？
つま先のゆとりは人さし指との距離5mm～10mmが目安
- 足にくい込んでいないかな？
すぎ間は多くないかな？
マジックテープは甲に押さえつけるように止めてね。
- かかとがつぶさないで履いているかな？
きちんと履かないと痛みが出たり靴がはやく壊れてしまいます。

11月12月の保健行事予定

- 11/29(火) 尿・蠕虫キッド配布
- 11/30(水) 尿・蠕虫検査提出
- 12/1(木) 尿・蠕虫検査提出
- 12/2(金) 歯科検診
- 12/12(月) 内科検診

上記の日程で、予定しています。

医師へ相談したいことがありましたら、事前に担任へご連絡ください。

11月8日は《いい歯の日》

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。

園では歯磨き指導の一環として音楽に合わせてフッ化物洗口の実施を開始しています。子ども達が楽しく実施できるようサポートしていきたいと思ひます。

RSウイルス感染症

RSウイルス感染症にかかると、激しいせきが出て呼吸が苦しくなります。年長児は、それほどひどくなりませんが、夜になってせきが急に悪化することがあるので注意しましょう。呼吸困難を起こすと命にかかわることもあるので、下のような様子が見られたら朝を待たず、急いで受診してください。

呼吸困難のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 息をすると胸の上部がべこべこする
- 肩を大きく上下させて息をする
- 呼吸が荒く、顔や手足が冷たい
- 呼吸が速く、息をするとき鼻の穴が広がる