



# ほけんだより 5月号

にまいぼしこども園  
担当: 中村



5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意してください。

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・ のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る。
- ・ たくさん体を動かして元気よく遊ぶ。
- ・ 睡眠時間をしっかりとる。
- ・ 3食しっかり食べる。



## 爪(つめ)はきれいか



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちで、定期的に切ってくださいようお願いいたします。

## くつの選び方

5月18日(火)

内科健診を

行います。

調べる内容は…？

- ・ やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・ 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・ 骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・ 皮膚の様子に異常はないか
- ・ 病気にかかっているか

など

※医師に聞いておきたいことなどがあればお知らせください。

当日はなるべくお休みのないようにお願いします。



子どもの靴、皆さんはどうやって選んでいますか？

ついデザイン重視、値段重視で選んでしまいがちですね。しかし、子どもの足は非常にデリケートと言われています。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、足に合うくつ選びと正しい履き方がとても重要です。

靴を選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？

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、少し反り上がっていますか？

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びましょう。

□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していますか？

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。かかとは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。