



ほけんだより 5月



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に注意しましょう。



子どもたちは様々なものに触れるため、(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びているとかけてしまいます。汚れが溜まると炎症をおこし、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、お友達を傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切って下さるようお願いいたします。



健康診断のお知らせ

5月28日(木曜日) 10:00~

当日は出来るだけお休みがないようお願いいたします。当日お休みした場合は、ご家族様が直接大平医院に電話を入れてから受診表を持参して受診をお願いいたします。

TEL 0198-23-5015

花巻市鍛冶町 7-12



サイズの合わない靴に要注意!



知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか?

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm~1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材

