



10月のほけんだより



平成 28 年 9 月 30 日発行

軽野保育園

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋……。

これから園では、運動会、遠足ごっこと楽しい行事が続きます。子どもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

足に合った靴で 元気にあそぼう！

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることもだいじ。

子どもの足は1年間に約1cmも伸びるといわれています。半年に一度は、サイズを確認してあげましょう。

調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。



すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つことになります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましょう。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。靴底も曲がるものをおすすめです。ただし、かかと部分は硬くしっかりしたものを選びましょう。

10月24日（月） 内科健診を行います。

嘱託医 野口英一先生

小さい子どもは言葉で自分の不調を伝えられません。日頃気づきにくい病気を早く発見したり、発達や成長を知ったりすることは、子どもの健康を守るためにとても大切です。

当日は着脱のしやすい服装をお願いします。また、お子さんの体のこと等で気になることがありましたら、事前に担任までお知らせ下さい。欠席のないようにご協力をお願いします。



うんちは健康のバロメーター

- 毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。



バナナうんち
黄色がかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性あります。うんちの色も毎日チェックしましょう。