



保健目標 くつを正しく履きましょう

見逃さないでね！ 泣きに潜む病気



子どもがなかなか泣きやまない、ずっとぐずっている。それは体調不良のサインなのかもしれません。「機嫌が悪い」「ぐずる」「泣きやまない」といったちょっとした変化で現れます。泣きそのものに対応するだけでなく、健康観察の視点をもつことが大切です。

☑熱、うんち、食欲はどうか。

- ・顔や首筋にふれたときに熱い場合は、熱があるかもしれません。

☑下痢や便秘はないか。

- ・下痢は気づきやすいですが、排便の回数や量が少ない場合は、便秘による腹痛がある可能性も。

☑食欲はあるか。

- ・いつもと同じくらい食べたり飲んだりできているか確認します。

☑園で発生している感染症はあるか。

- ・体調不良の最も多い原因は感染症です。感染症にかかった子どもが園にいる場合は、それと似た症状がないか確認します。



ほけんだより

第 449 号 令和 7 年 7 月 1 日 光明第六保育園

夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気にプール遊びをする子どもたちの姿がみられます。思い切り遊ぶためには足に合った運動靴を履くことが大切です。子どもの足はすぐに大きくなります、サイズのあった靴を選びましょう。



自分で履く！のその先に くつ選びから育てる体幹とバランス感覚



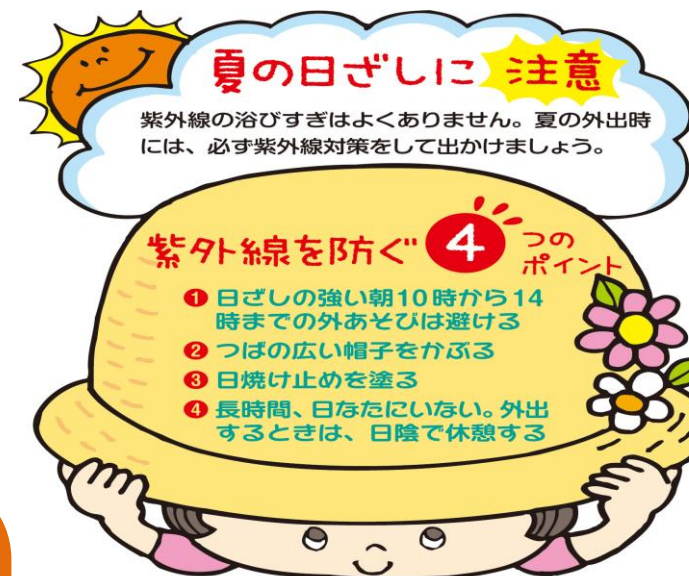
「このくつ、かっこいいからはきたい！」

そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることもあります。特に 3～5 歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。



「くつ」は体からのサインを教えてくれる

園では、よく転んだり、くつが脱げやすかったりする子がいます。左右でくつ底のすり減り方が違うことも。これは 体の使い方にかたよりがあるサインかもしれません。くつ選びを見直すことで、体を上手に使えるようになります。毎日いっしょに歩くくつ。見た目だけでなく、体を見守る道具としても大切にしてください。



夏の日ざしに 注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ 4 つのポイント

- ① 日ざしの強い朝 10 時から 14 時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

こんな時はプールに入れません

お腹の調子が悪い時
とびひがある時
絆創膏やテープ類を貼っている
目の充血、目やにがある時
中耳炎や外耳炎の時、風邪気味
朝ごはんが食べられなかった
寝不足の日

