

# 4月のほけんだより

令和4(2022)年4月15日(No.1)

伊丹市立ささらこども園

橋本 由璃愛

## 入園・進級おめでとうございます!

新しい一年がスタートしました。環境が変わると疲れが出やすくなりますが、元気に過ごす秘訣は【早寝・早起き・朝ごはん】です。栄養を摂って、しっかり休む時間を作りましょう。

### ～がんばる小さな体のために 3つのお願い～

環境の変化で緊張や不安を感じているお子さんも多いのではないのでしょうか。子どもたちが元気に過ごせるよう、お家の方をお願いします。

#### 朝 おうちで

朝ごはんは一日のエネルギー源です。毎日食べてから登園しましょう。「牛乳こぼした!」「また着替えなきゃ…」と慌てなくてすむように、10分程早く起きるようにするといいですね。



#### 園 についたら

朝の様子で気になることがあれば、教えてください。一日を元気に過ごすための手掛かりになります。



#### 夜 いっしょに

帰宅途中やお風呂の時間、夕食中、寝る前など、話を聞いたりスキンシップの時間をとったりしましょう。「明日も〇〇したい!」という子どもたちの意欲やパワーになります。

### ～毎朝、健康観察をお願いします～

新型コロナウイルス感染症が継続して流行しています。毎朝、登園前に、お子さんの検温とあわせて、健康観察をお願いします。風邪症状等がある場合には、無理をせず、ご家庭で休養するようにしてください。出席停止の基準については、別紙配布プリントを参照してください。

また、子ども達には、毎日、手洗い・うがい、マスクの着用(気候等の状況による)を徹底して伝えています。マスクは、不織布製の方が予防効果が高いと言われています。ご家庭でも、外から帰った後や、食事の前等の手洗いを習慣づけるようにしましょう。

今一度、一人一人ができる感染症対策を心がけましょう。



### ～爪を切りましょう～

爪が伸びていると、遊んでいるときに引っ掛けたり、友達を傷つけてしまったりして、ケガの原因になります。また、爪は汚れもたまりやすいので、**週に一度**は、伸びていないかチェックするようにお願いします。

### 保護者の方へ 靴選びは、デザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

#### ● 大きすぎる靴

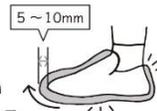
足の指で踏んばれなくて偏平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。

#### ● 小さすぎる靴

指が丸まり骨の成長を妨げます。

#### ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある



※靴底が厚いものや、紐靴、サンダル、ブーツ、ハイカットの靴は、活動しにくいので控えてください。

※歩行に合わせてライトが点滅する靴は控えてください。

保健室の橋本 由璃愛です。

毎日、子ども達が元気に過ごせるようにサポートします。

お子さんの心や体のことで気になることや、何か伝えておきたいこと等があれば、いつでもお声掛けください。

一年間、よろしく申し上げます。

