

# 9月のほけんだより

平成30年9月3日発行  
よしかわ社の保育園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出る頃です。園ではこれから運動会にむけ、各クラスから元気に練習の声が聞こえてきます。元気に活動に向かえるよう、今一度、子どもの健康生活を見直してみましょう。

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？

もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていないようにしましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？靴が合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。これからの時期、運動会練習やお散歩などで、くつを履く機会が多くなります。再度、見直してみましょう。



### ★つま先にゆとりがある

すぐに成長することを考えて、5~9ミリ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大切です。

### ★クッション性のある靴底

足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です。

### ★脱ぎ履きしやすいデザインで

保育園では、1歳児から靴の脱ぎ履きを自分で行えるよう練習しています。やりやすいよう、マジックテープタイプのものや、大きく開口するものがおすすめです。