

ほけんだより

令和4年度・10月号



コロナウイルス感染症は都内でも減少傾向にありますが、園内での感染対策は引き続き徹底して行い、こいきたいと思います。療養期間の見直しが必要でしたが、ウイルスが10日間経過するまでウイルス残存することなど御注意下さい。

園の健康状況
乳児クラスに手足口病が流行しましたが落ち着きました。体調のくずれが少ないのですが、咳、鼻水症状は多いです。今後も御注意下さい。

薄着を心がけましょう。肌寒くなるとかぜをひかないおにという思いからつい厚着がちになります。しかし厚着をすると体温調節の機能が働きません。目安としては大人より一枚少なめがよいでしょう。特に11月になるとは皮膚の感覚機能が未発達なので薄着になれること暑い時は熱を飛散させ寒い時は飛散を防いだりする機能が育ちます。皮膚が強くなると体温調節機能が上手に働くようになります。寒くなってきたら薄着生活もスタートさせると体調をくずし身体がつかいけません。季節に合わせて自然な形で少しずつ進めこいき健康な身体づくりを進めましょう。

ほけんニュース

しっかり歩ける・しっかり走れる

靴の選び方と履き方のポイント

子どもたちがしっかり歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。どのような靴を選べばよいのか、選ぶ時に気をつけたいポイントや正しい靴の履き方、脱ぎ方について確認します。

靴選びのポイント

靴の種類は①留め具なし、②片側ベルト、③折り返しベルト、④ひもの4つです。留め具なし(スリッポン)の靴は足が固定されず、不安定なため避けましょう。
※イラストは片側ベルト靴です。 ※ひも靴は小学生以上で使用します。

①ベルト

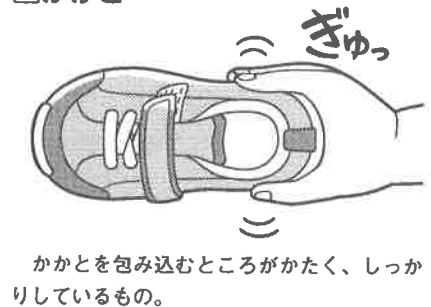
ベルトは子どもが握りやすく、引きやすい1.5cm程度の幅のもの。裏側の面ファスナーは、広範囲についていると調節がしやすい。



②中敷き

中敷きが取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせて、サイズを確認する。中敷きとつま先の余裕が約1cmあれば適正で、0.5cm以下になったら取りかえる。
※取り外せる中敷きは、こまめに洗って衛生的。

④かかと



かかとを包み込むところがたく、しっかりしているもの。

③靴底

0~1歳
靴底がまっすぐ平らで、置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるものを選ぶ。
2歳以降
足や足首が十分動かせるように、つま先から1/3が柔に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



正しい靴の履き方

~手を使って、ていねいに履きましょう~

■片側ベルト靴の場合

- ① ベルトとペロをつかんで持ち上げ、履き口を広げて足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ ペロをしまい、靴の両側をぎゅっと引き寄せて押さえます。
- ④ ぎゅっとしたまま、ベルトをしっかり引いて留めます。

折り返しベルト靴の場合

- ① ペロをつかんで履き口を広げ、足を入れます。
- ② かかとをトントンします。
- ③ 手前側のベルトを握って、真上に引きます。
- ④ ベルトを留めて、固定します。つま先側のベルトも③と同様に留めます。

正しく履くための脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。ベルトを外してペロを開いて立たせておくと、速やかに履くことができ、靴の中の蒸れを逃して乾燥させるので、細菌の繁殖も防いで、衛生的です。

片側ベルトの靴



ベルトを外したら、浮かせたままにして脱ぎます(ちょうちょ脱ぎ)。

折り返しベルトの靴



ベルトを三角形に緩めたまま脱ぎます(三角脱ぎ)。

行事予定

- 10/4(水) 0歳児身体測定
- 10/12(水) 0歳児運動会
- 10/24(月) 全クラス身体測定

監修 早稲田大学 人間科学学術院 招聘研究員 / (公財) 日本学校体育研究連合会 JASPE 足育推進事業 特別顧問 吉村真由美先生