

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、少しずつ自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。一方、連休が増えて生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

春季健康診断のおしらせ

- 日時：5月11日(水)13:00～
顔色・心音・呼吸音などを調べます。
- 園医：嶋田医院
嶋田哲二 先生
- 当日はお休みしないようにしましょう

爪はきれいかな？

子どもたちは様々な物に触れるため、爪（つめ）の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。

また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。



ズックの選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったシューズを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

ズックを選ぶポイント

- ◆自分で履いたり脱いだりしやすいですか？
ひとりでできたという達成感はとても励みになります。
飾りに引っかかったり電飾に気をとられて転倒したりしないようにけが防止を心掛けましょう。
- ◆甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- ◆くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- ◆かかとは硬くしっかりしていますか？
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかとは手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

