

5月が始まりました。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、長い連休があり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。

### 質の良い睡眠を

バランスのよい食事を取り、日中は活発に体を動かすことが、よい睡眠を促します。最近、室内遊びが多く運動不足になり、夜遅くまでスマートフォンや色んな画面を見たりしている子どもが増えています。画面モニターの光は脳を興奮させ、脳が起きている状態を作ります。少なくとも就寝時間の30分前には見ないように環境をつくってあげましょう。

部屋を暗くして寝るのが苦手な子どもには小さな明りを付けてあげたり、部屋の温度(夏場は25℃、冬場は18℃程)に気を配ってあげることも大切です。



### つめ 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、割れたり、お友達を傷つけてしまうこともあります。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言われています。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の数が増えています。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います。

足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

### ズックを選ぶポイント

- ◆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。
- ◆つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？  
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- ◆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。
- ◆素材は吸放湿性に優れていますか？  
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。