



# ほけんだよい



ぽかぽかとあたたかい季節となりました。春の風が心地よく、運動をするにはとても良い気候ですが、体や心に疲れが出て、けがをしたり体調を崩したりしやすい時期でもあるので注意したいですね。大型連休もあるためたくさん遊びつつ、生活リズムを崩しすぎないように過ごしていきましょう。

## アロマ虫よけスプレー（アンチモスキート）についてのお知らせ

公園に虫が多く発生する時期になりました。市販の虫よけスプレーは子どもにとって匂いが強かったり、皮膚刺激が強いことがあります。

園では、アロマ虫よけスプレーを使用しています。使用するものは一般に販売されているものではなく、園で配合したものです。皮膚刺激の強い成分は使用していませんが、アレルギーなど気になる方は担任または看護師にお伝えください。配合成分は下記をご覧ください。

- ★ラベンダー、ローズウッド、ユーカリレモン、エタノール、精製水など。
- ※ローズウッド・・・成分中のモノテルペンアルコール類に駆除効果あり。



## 5月の保健行事



### <全園児健診>

5月21日（火）の午後より嘱託医の石川先生による全園児健診があります。健診日に欠席された場合は翌月の0歳児健診の際にみてもらう予定です。何か石川先生に質問などございましたら、職員に口頭でお知らせいただくか、うえぶ連絡帳に入力してください。よろしくお願いします。

### <身体測定> ※今月は全園児頭囲、胸囲も測定します。

- ・5月9日（木）・・・0歳、1歳身体測定
- ・5月10日（金）・・・2歳、なかよし身体測定

# 靴の正しい選び方！

## 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ①甲の高さが調節できる？**  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ②つま先は広く厚みがある？**  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③つま先は少し反りあがってる？**  
靴のつま先に反りがなくて蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④かかと部はフィットしてる？**  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤靴底に適度な弾力がある？**  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる？**  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。

3~7歳の時期に足に合った靴を履き、きちんと運動している子どもは自然と土踏まずができて運動機能が上がり、姿勢もよくなるそうです。足は人間の土台、足・指の筋肉は全身につながっています。運動機能や姿勢に影響するため、靴選びは慎重におこないたいですね。

## 4月の健康状況

- ✿ インフルエンザB ..... 1名
- ✿ 新型コロナウイルス ..... 1名
- ✿ 溶連菌感染症 ..... 1名
- ✿ 発熱 ..... 12名
- ✿ 咳・鼻水など風邪症状 ..... 8名
- ✿ 嘔吐、下痢 ..... 3名

## 5月のイヤイヤ期

5月は、4月からの環境の変化などにより、疲れが溜まり、眠れない、起きられない、食欲がない、イライラする、無気力などの症状が見られることがあります。ひどくなると、外出や登園もしたくなくなります。

### 5月のイヤイヤ期の脱出法は？

- ・のんびりお風呂に入って心と体の疲れを取る
- ・たくさん体を動かして元気よく遊ぶ
- ・睡眠時間をしっかりとる
- ・3食しっかり食べる

