

ほけんだより 5月号

令和3年4月30日 深谷市立幼稚園

新緑の美しい5月。さわやかな風が吹き、外遊びが楽しい時期になりました。子供たちも新しい環境に少しずつ慣れ、お友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。

一方で、身体や心に疲れが出て怪我をしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。生活リズムを整え、手洗いうがいを丁寧に、元気に過ごせるようにしましょう。

今年の春の大型連休も、新型コロナウイルス感染症の影響で、お家時間が多くなることと思います。大型連休をゆっくり楽しく過ごした後は、心身共にちょっと不安定になることも。

ご家庭と連携をとりながら、お子さまの様子に気を配っていきたいと思います。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。20秒くらいかけて、隅々までいねいに洗うことが大事です。4歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



生活リズムを整えよう！

1. 早寝早起きの習慣

身体の疲労回復・成長発達・脳の働きを活発にします。



2. 朝ご飯を食べる習慣

主菜・副菜をしっかり食べましょう。

1日の活動の源とともに、集中力や記憶力にも影響します。

3. 朝食後の排便習慣

夜眠っている間に自律神経の作用で、朝になると排便が下に降りてきます。

朝食をとることで、腸が刺激され、排便しやすい状態になります。



3・4・5歳の靴選び

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている

- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材



3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。

正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくれ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかたとを押さえた状態で子どもがかかたとを上げ、脱げてしまわないかを確認する