



保健目標

くつを正しく履きましょう



ほけんだより

第 449 令和 7 年 7 月 1 日 光明第八こども園

夏、真っ盛り！暑さに負けず、元気にプール遊びをする子どもたちの姿がみられます。思い切り遊ぶためには足に合った運動靴を履くことが大切です。子どもの足はすぐに大きくなります、サイズのあった靴を選びましょう。

虫歯予防指導の様子 道組（5歳児）和組（4歳児）

今年度も6月にアストラル歯科さんより2名の歯科衛生士さんが来て教えてくださいました。エプロンシアターを見た後に、スクリーンを使用しクイズ形式でお話を聞きました。

子どもたちは初めて聞く「6歳臼歯」のちょっと難しいお話もよく聞いていました。歯のクイズやお口の体操に楽しそうに参加していました。



虫歯予防指導の様子 愛組（3歳児）

6月に看護師と担任で虫歯予防のお話をしました。パネルシアター「ムッシバンをやっつけろ」を子どもたちは集中して見ていました。どうして虫歯になるのか質問すると「甘いものを食べたから」「歯磨きしないで寝たから」など答えられていました。「歯ブラシを口の中に入れたまま歩かない」などの約束もしました。



自分で履く！のその先に くつ選びから育てる体幹とバランス感覚



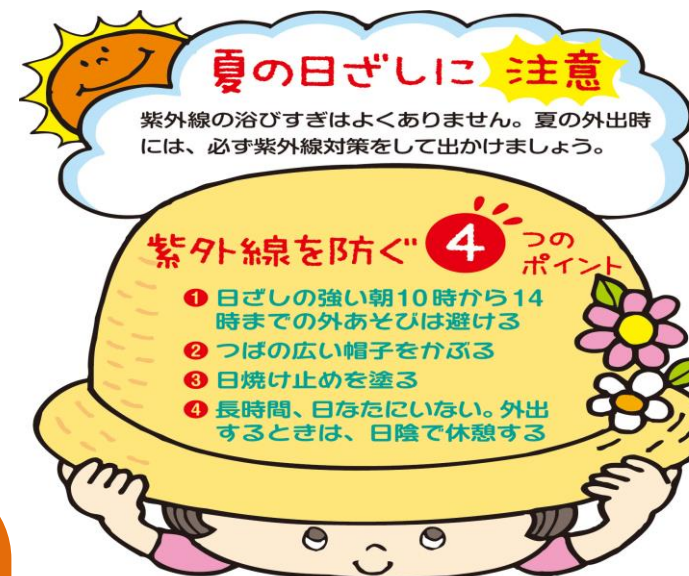
「このくつ、かっこいいからはきたい！」

そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることもある。特に3～5歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。



「くつ」は体からのサインを教えてくれる

園では、よく転んだり、くつが脱げやすかったりする子がいます。左右でくつ底のすり減り方が違うことも。これは体の使い方にかたよりがあるサインかもしれません。くつ選びを見直すことで、体を上手に使えるようになります。毎日いっしょに歩くくつ。見た目だけでなく、体を見守る道具としても大切にしてください。



夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。

紫外線を防ぐ4つのポイント

- ① 日ざしの強い朝10時から14時までの外あそびは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

プールの事前準備

- * 水着、タオル、下着に名前を書いてください。
- * 耳、鼻、喉、目、皮膚の病気は治療を済ませておきましょう。治療中の病気などがあれば事前にお知らせください。
- * 爪を切りましょう。長いとけがの原因となります。

こんな時はプールに入れません

お腹の調子が悪い時
とびひがある時
絆創膏やテープ類を貼っている
目の充血、目やにがある時
中耳炎や外耳炎の時、風邪気味
朝ごはんが食べられなかった
寝不足の日

