ほけんだより

第 411 号　　令和４年５月１日　　光明第五保育園

新年度が始まって１か月が経ちました。子どもたちも新しい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。運動するにはとても良い時期です。積極的に外で遊び、健康な体作りを行いましょう。今月は姿勢について紹介します。

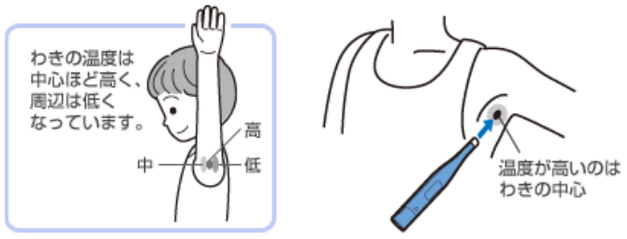
体調管理のため、朝晩の検温を！

登園前にお子様の体温を測定し37.5℃以上の場合は登園を控えて頂きますようご協力をお願いいたします。

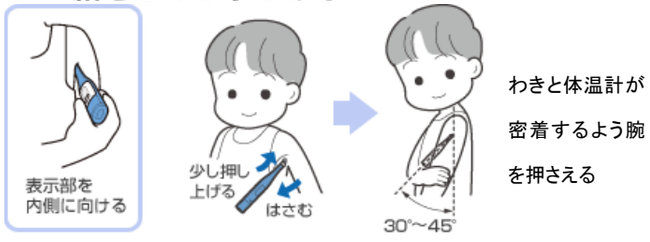
測り方によって大きく数値が異なってしまうことがあります。正しい体温の測り方について確認してみましょう。

～正しい体温の測り方～

１．わきの中心にあてる



２．体温計を下から押し上げるようにして
　　脇をしっかりしめる



たくさんほめてぐんぐん成長

子どもは「ほめられる」と自信を持ち、頻繁にその行動ができるようになります。

ほめ方のポイント

・できるだけ早く（している最中・直後）
・視線を合わせて（笑顔を見せることが大切）
・名前を読んで（注意をひいて伝える）

こんなほめ方も「すごいね」「えらいね」以外に

・感謝する「ひとりでしてくれてありがとう」
・励ます「もう少しだね、がんばれ」

お子様に合わせた言葉を探してみてください。

良い姿勢を身につけましょう！

姿勢が悪いと内臓や肺がおされて負担がかかり、骨が曲がり猫背になります。また、やる気や集中力などの神経に関わる働きも低下します。

強い骨と筋肉を作るためには体を動かして遊ぶことが大切です。

乳幼児期は「背骨」や背骨を支える筋力」が成長発達していく大切な時期です。

≪乳児期≫

・ハイハイを十分にさせましょう。
・前に進んだり、後ろに下がったりぐるぐる回ったりすることで骨や筋肉が発達します。

≪幼児期≫

・背筋を伸ばして土の上・砂利道・坂道などいろいろな場所を歩く経験をたくさんできるようにしましょう。
・とんだり、はねたり、走ったりすることで骨や筋肉を鍛えてよい姿勢を作ります。

◎　悪い姿勢になっていませんか？

・ポケットに手を入れて背中を丸めている。
・椅子にもたれかかって、ゲームをしたりテレビを見たりしている。
・寝転んで絵本を見たり、絵を描いたりしている。

良い姿勢になるためには？

・小さいころからの習慣づけが大切です。
・姿勢が良いと気持ちが前向きになります。
・子どもたちに「背中がまっすぐだとかっこいいよ」と声をかけてください。
・正しい姿勢が取れていたらその都度ほめてあげてください。正しい姿勢を取ろうとする力を育てます。

～正しい姿勢～

立つ時

耳たぶ、肩の中心、くるぶしが一直線になる状態

座る時

背中は座面に垂直に
太ももは床に水平になるよう足全体をつける

◎こんな時はかかりつけ医に相談しましょう

・肩や肩甲骨に高さに左右差がある。
・ウエストラインが水平でない。
・深くおじぎをした時に肩や肩甲骨に左右差がある。