



保健目標
くつを正しく履きましょう

歯科健診のお知らせ

7月2日（水）
10:00から



こころがほっとする本の時間
保護者におすすめの図書



「しあわせのパン」
桐野夏生



忙しい日々の中で、ふと立ち止まり たくさん瞬間はありませんか？ このお話は、小さなパン屋を営む主人公が、忙しい毎を送りながらも、心の中に小さな幸せを見つけていく物語です。人それぞれの悩みや不安を抱えながらも、心の中で少しずつ癒され、希望を見出していく姿に、私たちも共感できることでしょう。毎日の小さな幸せを大切にすることの大切さを教えてくれるあたたかな 作品です。



ほけんだより

第 449 令和 7 年 7 月 1 日 光明第五保育園

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



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

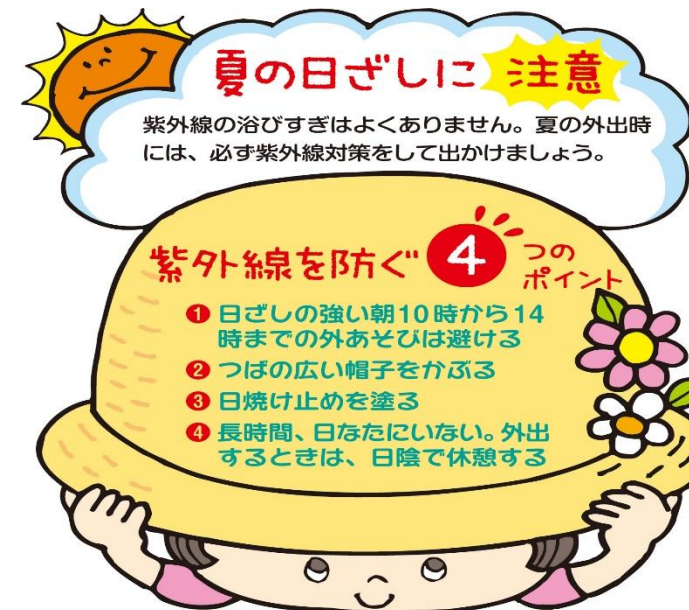


「このくつ、かっこいいからはきたい！」
そんな子どもの言葉に、成長を感じることもありますよね。でも、くつ選びは気持ちだけでなく、体の育ちにも大きく関わっています。歩いたり走ったりするには、足うらの感覚や体を支える力（体幹）がとても大切です。合わないくつをはいていると、足の指がうまく使えず転びやすくなったり、姿勢がくずれたりすることもある。特に3～5歳は、バランス感覚がぐんと育つ大事な時期。くつはお子さんの「がんばる体」を応援してくれる道具です。



「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

こんなときは水遊びができません

- ・風邪症状や体調不良でお薬を飲んでいる時
- ・お腹の調子が悪い時（下痢や腹痛など）
- ・とびひや虫刺され部位の掻きむしりで皮膚がジュクジュクしている時
- ・目ヤニや目の充血がある時

上記以外でも、お子さまの様子によって水遊びができないことがあります。

ご不明なことがあれば、職員にお声がけください。

