

# 10月のほけんだよ!

2022年10月1日  
ハルヤ保育園

## 10月の保健行事

身体測定 10月3日・4日  
検尿 10月5日(水)  
(予備日 10月7日(金))  
内科検診 10月13日(木)  
午前9時45分～

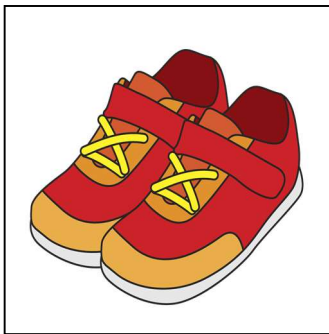
## 9月の感染症報告 3件

溶連菌感染症 1名・とびひ 1名・手足口病 1名  
季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。  
コロナウイルス感染症も減少傾向にはありますが、誰が感染してもおかしくない状況にあります。ご家庭でお子様やご家族に発熱や体調不良等がある時には、登園される前に保育園への連絡をお願い致します。

## 靴の選び方と履き方のポイント

(しっかり歩ける・しっかり走れる)

子どもたちがしっかり歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履く事が大切です。どのような靴を選べばよいのか、選ぶ時に気をつけたいポイントや正しい靴の履き方、脱ぎ方について確認します。



- ① ベルトは子どもが握りやすく、引きやすい 1.5 cm 程度の幅のもの。
- ② 中敷きが取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせて、サイズを確認する。中敷きとつま先の余裕が約 1 cm あれば適正で、0.5 cm 以下になったら取りかえる。  
※取り外せる中敷きはこまめに洗って衛生的。
- ③ 靴底 0～1 歳は靴底がまっすぐ平らで、置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるものを選ぶ  
2 歳以降は足や足首が十分動かせるように、つま先から 1/3 が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。
- ④ かかとには包み込むところがたく、しっかりしているもの。



## 衣服の入れ替えをお願いします!

暑い暑いと思っていたのが、朝夕と日中の気温差を感じるころとなりました。日中は子どもたちの活動量も多く薄着で過ごしますが、その後の着替えで長袖も利用します。そこで衣服の入れ替えと名前チェックをお願いします。季節の変わり目、衣服を調節する力を身につけるチャンスです。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子にはちょっと大変な時期でもあります。体調の変化に気をつけましょう。