



2021年1月29日
ハレルヤ保育園

コロナ感染症が枚方市でも毎日のように報告されています。感染予防のための自粛や行動制限などがあり、例年とは異なる生活環境になっていますが、お天気の良い日には、外で体を動かし健康維持に家族皆で努めましょう。

～ゆびのば体操～ 親子でやってみましょう！

足の指をストレッチするためにつくられたのが、「ゆびのば体操」です。子どもたちでも簡単にできるので、お子さんと一緒にゆびのば体操をしてみませんか？（2021年2月少年写真新聞ほけんニュースより）



ゆびのば体操の効果

ゆびのば体操を続けていくと、足の指がしっかりと広がって、力いっぱい踏ん張れるようになります。立つ時に体が安定して姿勢がよくなったり、足が速くなったり、片足立ちがうまくなったり、転倒しなくなったりと、さまざまな効果があります。日頃から足の指を意識して使うことも大切です。足指でじゃんけんをしたり、タオルを足の指でたぐり寄せたり、ほかにも、はだしで雑巾がけをすることも効果があります。

		<p>幼児期から気をつけたい体に負担をかける姿勢の癖</p> <p>左の絵のように、片手また両手で頬づえをつく、寝転がって絵本を読んだりゲームをしたりする。など、日頃やっと思いながちな姿勢の癖が、体に影響を及ぼすことがあります。体に負担をかける姿勢の癖を知って、避けるようにしましょう。</p>
--	--	--

保護者の皆様へお願い！

病気でお休みした後や、体調の優れない時は、お子様の体調を考慮していただき、家庭保育や病児保育の利用をお願い致します。また、登園前には必ずご家庭での検温をお願いします。37.5℃以上の発熱がある時は家庭保育をお願いします。

最近、爪が伸びていることが原因の怪我が増えています。ご家庭で爪のチェックと爪切りをお願いします。

1月の感染症報告
ウイルス性胃腸炎 1件