



# ほけんだより

毎日運動会の練習に取り組んでいます。お家の人にその成果を見てもらえることを楽しみにしているようです。運動遊びが十分に組みあがるよう、朝食をしっかり摂って登園しましょう。朝夕の気温が下がり、空気が乾燥してくると体調を崩しやすくなります。咳、鼻水などの症状が続く場合や発熱など、早目に受診し、感染拡大防止のご協力をお願い致します。

## 歯科検診 10月2日(木)

### 何をチェックするの？

- 歯並び・かみ合わせ・あごの関節に異常はないか
- 虫歯はないか
- 歯垢が付いてないか
- 歯肉が腫れていないか
- ※健診の日は、朝食後、丁寧に歯みがきをしてきましょう。



## 内科検診 10月15日(水)

### 何をチェックするの？

- やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- 心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- 骨や姿勢はゆがんでいないか
- 皮膚の様子に異常はないか
- 病気にかかっていないか



### ●前日におうちでしてきてほしいこと●

- お風呂で体をきれいにしてください。
- 下着には名前を書いてきてください。
- 髪の毛の長いお子さまは結んできてください。

## お子様の足に合った靴を選んでいきますか？

しっかり身体を支える大切な役目、サイズが合わないことで、つまずいて転んだり、力が入らなかったりする危険もあります。運動会に向けて確認をお願いします！



①かかと部分がしっかりしている

③甲の高さを調整できる

④つま先が広く指が自由に動かせる

⑤つま先に反りあがり

⑥つま先から1/3程度の位置で曲がる

⑦通気性が良いか

⑧子どもが自分で履きやすいか

②靴底に適度な弾力

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。また、薄着は運動能力の発達を促すとも言われます。もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれませんね。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべる子でいられるよう、薄着を習慣づけていきましょう。

