



# ほけんだより

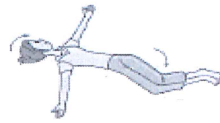


## ～心身のリラクゼーション「快眠体操」～

### 「背伸び」→



### 「腰ひねり」→



顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒します。左右交互に・・・

### 「お尻伸ばし」→



仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せます。左右交互に。

### 「脱力」→



仰向けに寝て、両手・両足を両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせませます。全身の緊張、筋肉がほぐれたら、手足を自然に下します。

全国健康協会  
<https://www.kyouseikaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130326001/>より



- 全園児健診・・・5/12(0.1.2歳), 6/1(3.4.5才)
- 全園児歯科健診(6月)・・・中止
- 刷掃指導(6月:3～5歳児)・・・中止
- ※ 今後、新型コロナウイルス感染症の感染状況により急遽変更・中止になる場合があります。乳児健診等も同様の対応となる場合がありますことをご了解ください。

## アロマ虫除けスプレー (アンチモスキート)についてのお知らせ



園庭や公園に蚊等による虫さされが多く発生する時期になりました。5月から秋頃までは虫さされが見られます。市販の虫除けスプレーは子どもにとって匂いが強かったり、皮膚刺激が強い事があり、当園では、アロマオイル\*とアルコール等で配合した“アロマ虫除けスプレー”を使用しています。

しかし、今シーズンは新型コロナウイルス感染症の感染拡大により消毒用アルコールが不足しているため、アルコールを使わないものに変更します。追って、配合内容は黒板掲示等でお知らせいたします。

(※ アルコールを除いた主な成分はラベンダー、ローズウッド、ユーカリシトロードラです。)

使用にご不安がある方は保健までお声かけください。

## とびひについて

虫刺され後の掻きこわしから「とびひ」になるお子さんが多く見られます。

- 肌が弱く、すぐに腫れたり、赤くなるお子さんは早めに皮膚科・小児科を受診されることをおすすめします。
- 「とびひ」(=伝染性膿痂疹)とは ... あせもや、虫刺され、湿疹などを引っ掻いた箇所にかかる、細菌による皮膚の感染症です。ちょっとした傷から、火事の飛び火のようにあっという間に広がることから「とびひ」といわれています。溶連菌・黄色ブドウ球菌が原因による、接触感染で、学校感染症の一つです。傷が広範囲であったり、ガーゼで覆えない場合は登園できません。早めに皮膚科を受診しましょう。

## ●●4月の感染症(健康状況)●●

- 発熱、下痢、嘔吐等が見られたお子さんが数名見られました。



## 衣服の調整適切に・・・



になると日中は気温が上昇し、暑い日もあります。暑くなると汗もかきます。

人間は暑さ寒さに対応し、体温を一定に保つことができます。つまり、発汗によって体温調節を行なっているからです。エアコンのかけすぎや病気などにより自律神経に異常をきたしこの調節が上手くいかないこともあります。また、乳幼児は体温調節機能が発達していないため、衣類の調節や水分補給・室温調節に配慮していくことが大切です。外出の際は気をつけましょう。

## 子どもの足の発達と靴選びについて・・・

子どもの足の発達は年齢とともに骨が形成され、筋肉が発達することで大人の骨に近づき、「足底アーチ」が形成されていきます。足底アーチは歩行・走行・跳躍などの運動時の衝撃を緩衝し、全身を支え、安定した運動が行えるためのバランス調整に重要な役割を果たします。足底アーチは3歳以降から発達していき、7～10歳頃にかけて急速に発達し、13歳頃には完成に近づくといわれます。成長期における靴選びと運動はとても大切になってきます。

- 靴選び:**「甲を固定するための調節ベルトがついている」  
 「かかと周りがしっかりしている」  
 「つま先が少し上がっている」 「靴底は硬すぎず、適度な弾力はある」

## 楽しく足を使える運動遊び

早稲田大学人間科学学術院 前橋教授によると、1～2歳の頃たくさん遊んで歩いておくと、転びにくくなるということです。いろいろな足の使い方を知ることで遊びの幅が広がるので大人はそのお手伝いをしてあげてくださいね。右下のサイトには他にもいろいろな運動遊びが掲載されています。よろしかったらご覧ください。



NHK エデュケーショナルすくコムより  
[\(https://www.sukusuku.com/contents/136615/\)](https://www.sukusuku.com/contents/136615/)

## 爪はきれいにしているかな？

最近、爪が伸びているお子様が増えています！爪が伸びていると、お友だちをひっかいてしまったり、折れたりなど、けがの原因となります。また、爪は汚れが溜まり不潔になりやすいところにも関わらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子どもも多く、汚れたままにしておくとバイ菌を直接取り込んでしまいます。

週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。切りすぎるとバイ菌が入ることもあるので深爪にならないよう十分に気をつけましょう。爪の両角を残すのは理想的ですが、とがっている場合はやすり等で少し丸めましょう。

