



# ほけんだより

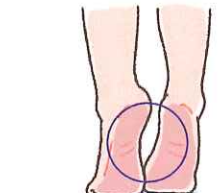


令和 7年 8月 29日  
すみだこども園

まだまだ残暑が続きますが、朝夕は過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい外遊びを楽しんだ子どもたち!! 夏の疲れが出てくるころです。ゆっくりお風呂に入り、しっかり睡眠をとって、毎日の体調の変化に気をつけてください。

## ★一緒に歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、ベビーカーなど移動手段の便利さと引き換えに子どもの歩く時間が減っています。そのため運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの姿も増えています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく足裏への刺激によって、脳の血流も活発にします!!



土踏まずがしっかり

ある足は健康な足!

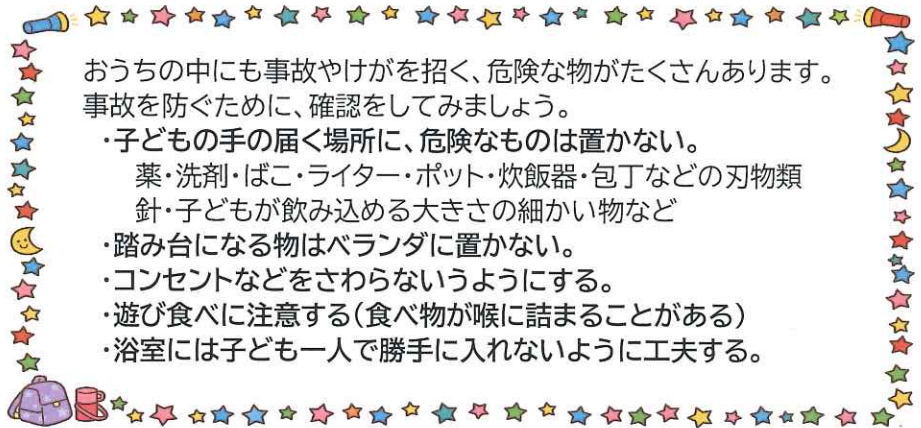


## 防災週間 (8月30日~9月5日)

9月1日は、防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

また必ず、災害ダイヤルのご利用をお願いします!!



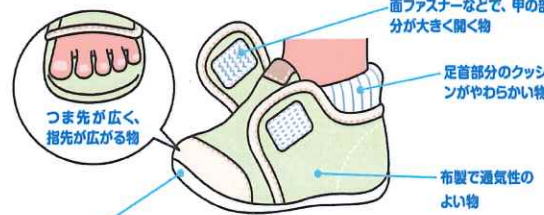
おうちの中にも事故やけがを招く、危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- ・子どもの手の届く場所に、危険なものは置かない。  
薬・洗剤・ばこ・ライター・ポット・炊飯器・包丁などの刃物類  
針・子どもが飲み込める大きさの細かい物など
- ・踏み台になる物はベランダに置かない。
- ・コンセントなどをさわらないようにする。
- ・遊び食べに注意する(食べ物か喉に詰まることがある)
- ・浴室には子ども一人で勝手に入れないように工夫する。

## ★ お子さんの靴を選ぶときの参考にしてください!

0・1・2歳児

### お子さんの正しい靴選び



歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしている物

★骨がとってもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、最初は、見た目より増量を重視して選んでください

3・4・5歳児

### お子さんの正しい靴選び



★子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください

