



ほけんだより



令和8年 春
わかたけこども園

ぽかぽかと暖かい日が続く、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。運動をするにはとてもよい時期です。積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょ。

靴の選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われていいます。最近、土踏まずのアーチ型が形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「靴の選び方の間違い」があります。足に合っていない靴を履いていると、姿勢も悪くなり、そのままの骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選び思い切り遊ばせてあげましょ。

靴を選ぶポイント

- ・甲の高さと幅はあっていますか？
- ・つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
- ・靴底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
- ・かかととは硬くしっかりしていますか？
- ・素材は吸放湿性に優れていますか？



ことばと聴力

0～4歳は、ことばを覚える重要な時期。このとき両耳が聞こえない状態だと、ことばの習得が難しくなります。

難聴は生まれつきのことが多いのですが、中耳炎など耳の炎症から難聴になることもあります。子どもの耳の健康について、日ごろから気をつけていくようにしましょう。

子どもの「聞こえ」チェック

「聞こえてる？」と心配になったら、確認してみましょう。

- 大きな音に驚いたり、目を覚ましたりするか
- おもちゃの音に振り向くか
- 周囲の呼びかけに振り向くか
- 音楽に合わせて踊るか
- 好きな音楽やCMソングなどに反応するか
- 声のみの指示に従うか
- 発達にそって、習得することばは増えているか
- ことばのまねっこをするか



紫外線対策

一昔前は、太陽の光を浴びて日焼けするのは健康に良いとされてきましたが、現在では過度の紫外線を浴びると肌に悪影響を及ぼすことが認知されてきています。屋外で遊ぶ機会の多い子どもにこそ、しっかりと紫外線対策を行いましょ。

日焼けの予防法

普段から帽子をかぶる習慣を付けたり、日差しが強い季節はUVクリームを塗ったり、UV加工を施した服を着用するなどの対策をしましょ。それでも日焼けをしてしまったら、冷やしたタオルなどで患部をしっかり冷やしましょ。

