



保健便り

6月

なないろ



令和6年6月
ミライズにし
保健室

6月は梅雨入りとなります。この時期は、急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと、体調を崩しがちです。バランスのよい食事や睡眠をしっかりと、体調を整えて、元気な身体づくりをしましょう。



正しい靴の選び方

マジックテープで調節できる物

足首部分のクッションが柔らかい物

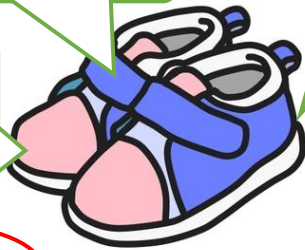
3~5歳児

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

指先がしっかり曲がる物

調整ベルトなどで、足をしっかり固定できる物

0~2歳



つま先に5mmほど余裕のある物



底に弾力のある物

上履きや運動靴が大きかったり、小さかったりしてませんか？

靴はケガや身体の発達に影響します！！

靴が少し大きい場合は、**中敷きを敷いて調節**してください。

おねがい

5/21(火)に、東京でお母さんが確認せずに車の窓を閉めて2歳の子の首が挟まって死亡するという事故が起きました。チャイルドシートのベルトをしていなかったそうです。痛ましい事故が起こる前にお子さんにベルトをきちんとしてから車の運転をしてください。また、園駐車場では、必ず車のエンジンを止めてお子さんの安全に気をつけての送迎をお願いします。



水遊びが始まります！

水遊び前チェック！

- ・爪は伸びていませんか？
- ・皮膚に異常はありませんか？
- ・熱はありませんか（熱が引いた後、2日以上経っていますか）？
- ・鼻水や咳は出ていませんか？
- ・目やにや充血、耳垂れはありませんか？
- ・食事や睡眠はとれていますか？



《内科・歯科健診》

5月号でもお知らせしましたが、6月20日(水)に内科健診、6月26日(木)に歯科健診があります。当日、体調不良以外は、登園をお願いします。欠席の方は、後日、個人で園医さんの医院に行ってくださいの受診となります。