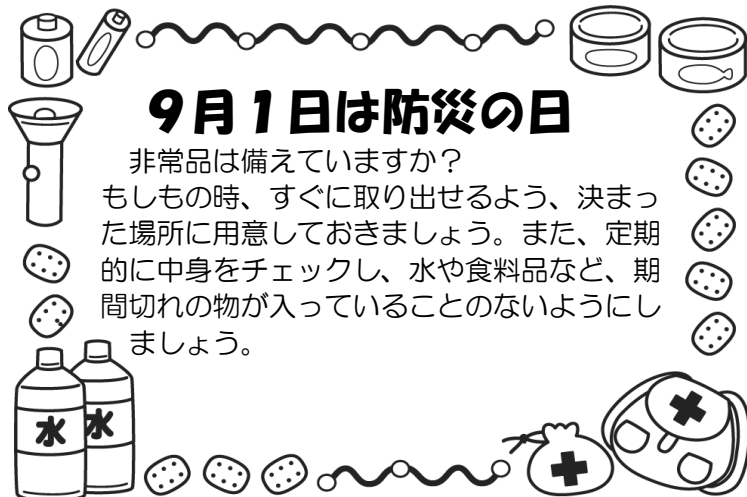




9月 ほけんだより

令和7年度9月
おおぶちそよ風こども園

今年も猛暑日の続く暑い夏となりましたね。そんな暑い夏をエネルギーに過ごした子ども達。そろそろ夏の疲れがでる頃ですね。園では、これから運動会に向けて体を思いっきり動かす遊びも増えてきます。残暑もまだまだ厳しいですが、元気に遊びや活動に向かっていけるように、もう一度お子さんの健康生活を見直していけるといいですね。



9月1日は防災の日

非常品は備えていますか？
もしもの時、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身をチェックし、水や食料品など、期間切れの物が入っていることのないようにしましょう。



靴を選ぶとき

- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
 - つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
 - かかとをしっかりと支えられるくらい硬いもの。
- ※値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。

生活リズムを見直そう

まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



子どもの体力



子どもの体力は、体の柔らかさや筋力など、一般的に低くなっています。原因としては、昔と比べて体を動かす遊びが減り、テレビゲームや室内あそびが増えているためです。運動不足と食べ物で、生活習慣病になってしまう子どもも増えているということです。

近所に出かけるのにも、つい自転車や自動車を利用してしまい、歩く機会が減っています。適度な運動は必要なので、身近な所から少しずつがんばってみましょう。また、バランスのとれた食事、休養をとることも忘れないようにしましょう。

