

9月のほけんだより

令和8年9月1日
おとぎ保育園

看護師 坂井
小栗

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。9月はまだ汗ばむ暑さですが、朝晩は涼しくなってくる時期です。運動会の練習も始まってきます。気温差での体調不良に注意し、しっかり休息をとりましょう。

おとぎ先月の感染症

・ヘルパンギーナ	5名
・手足口病	6名
・インフルエンザ	2名
・新型コロナウイルス	1名

朝ごはん

で元気の
スイッチを押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

豆頁のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかりと食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。

くつえらび

運動会の練習が始まってきます。くつのサイズの確認はできていますか？サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や姿勢・運動能力など体全体の成長を妨げます。

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている

3歳以降から



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材