



ほけんだより 10月

令和5年10月 2日

大津市立膳所保育園

ようやく朝晩は涼しくなってきましたが日中は暑い日が続いています。子どもたちは熱中症に気を付けながら、園庭で運動あそびを楽しんでいます。インフルエンザの流行期に入りました。感染症予防に努めると共に、水分補給や衣服の調整を行って、体調管理に気をつけましょう。

ほけん行事

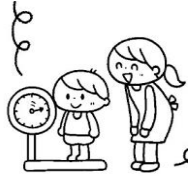
身体計測 (四計測)

6日(金) れんげ・たんぽぽ組

16日(月) ゆり組

17日(火) あやめ組

19日(木) ひまわり組



- * 10月は身長・体重に加え、胸囲・頭囲も測定します。
- * 計測当日は髪の毛を結ぶ場合は、測定しやすいように横で結んでいただきますようお願いいたします。

後期内科健診

31日(火) 14時30分～ 全園児対象



- * 園医さんに聞きたいことなどありましたら、担任が保健担当まで お知らせ下さい。
- * できるだけ欠席のないようにご協力をお願いします。

視力・聴力検査

10月下旬から11月にかけて あやめ組対象に行います。

- * 日程が決まり次第お知らせします。
- * 数人ずつ、何日かかけて行います。
- * 検査結果は、視力・聴力まとめて個別にお知らせします。

足にあった靴を選んでケガ予防

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないとケガの原因にもなります。3ヶ月ごとに大きさをチェックしてくださいね。



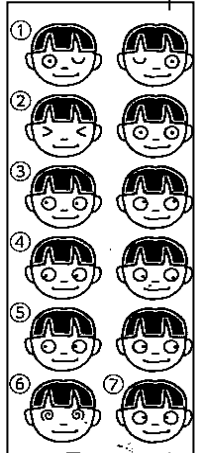
靴底が硬すぎないもの

甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

10月10日は“目の愛護デー” やってみよう！目のストレッチ

- ① 左右交互にウインク・・・ 10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く・3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る・・・各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る・・・各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る・・・各3秒
- ⑥ ゆっくりと眼球を回す・・・右回り左回り 各2～3周



⑦ 寄り目にして5秒キープ。もどしてリラックス
<肩の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら行いましょう>

骨クイズ
骨の役割は？
臓器を守っているね



座っている時の姿勢は大丈夫？

最近は遊びや生活環境の変化で、子どもの運動能力の衰えが問題となっています。中でも気になるのが姿勢の悪さです。

食事中、椅子に片足が上がる・椅子を左右に傾けて座っている・浅く腰掛け、背中が丸くなっているなどの姿がみられます。

そこで、ひまわり組の保健指導で骨や関節・姿勢について話をしました。骨のクイズや、骨の役割。椅子に片足を上げた時背骨はどうなっているのか。正しい姿勢とは？最後にストレッチ体操をして背骨をピンと伸ばしました。10月8日は“骨と関節の日”です。お家でも正しい姿勢が出来ているか見てあげてくださいね。

くしゃくしゃ姿勢だと

良い姿勢とは



足を上げて座ると背骨が曲がっているよ

