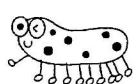
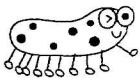


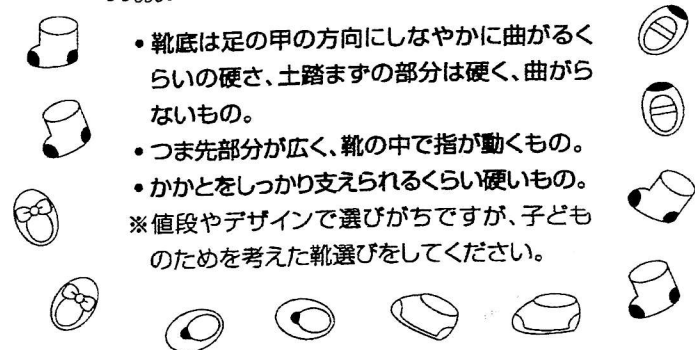
日中はまだまだ暑さが感じられますが、朝夕は爽やかな風が吹き抜け過ごしやすくなり、秋へと移り変わろうとしています。とは言うものの、朝晩が涼しくなり始めると、夏の疲れもあってか、発熱や下痢、食欲不振など体調を崩すお友だちが増えてきます。季節の変わり目は気管支の弱い子やアレルギー体質の子は特に注意が必要な時期でもあります。運動会や園外保育など、みんなで元気に参加できるよう、体調の変化には十分気を付けましょう。また、お子さんの様子で変わった事がありましたら、登園時に伝えて下さいね！



靴を選ぶとき



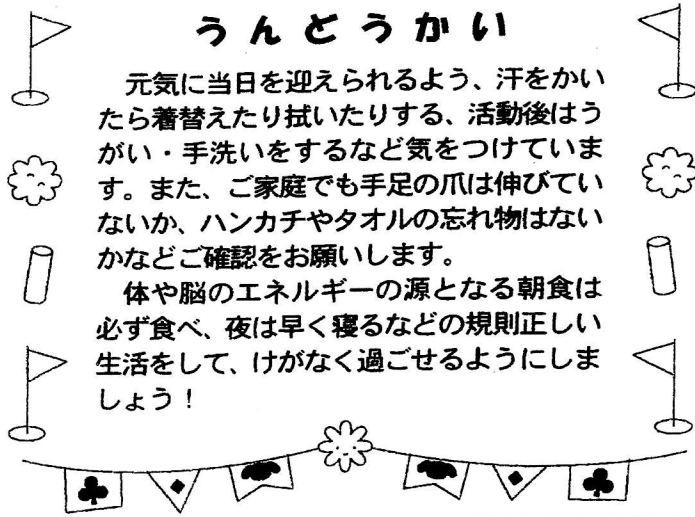
- 靴底は足の甲の方向にしなやかに曲がるくらいの硬さ、土踏まずの部分は硬く、曲がらないもの。
 - つま先部分が広く、靴の中で指が動くもの。
 - かかとをしっかりと支えられるくらい硬いもの。
- ※値段やデザインで選びがちですが、子どものためを考えた靴選びをしてください。



うんどうかい

元気に当日を迎えられるよう、汗をかいたら着替えたり拭いたりする、活動後はうがい・手洗いをするなど気をつけています。また、ご家庭でも手足の爪は伸びていないか、ハンカチやタオルの忘れ物はないかなどご確認をお願いします。

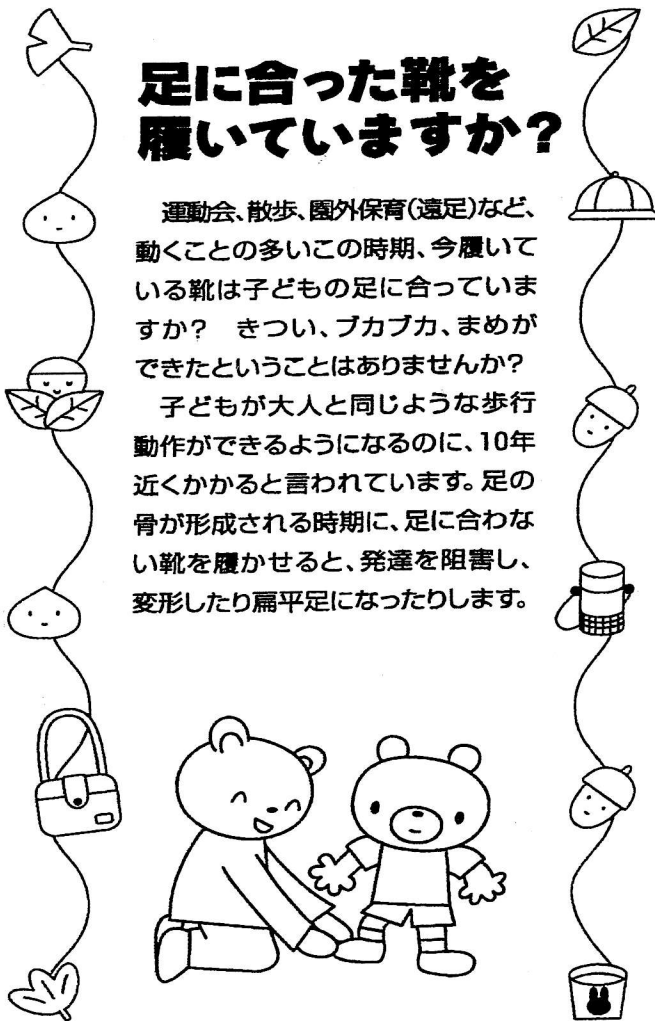
体や脳のエネルギーの源となる朝食は必ず食べ、夜は早く寝るなどの規則正しい生活をして、けがなく過ごせるようにしましょう！



足に合った靴を履いていますか？

運動会、散歩、園外保育(遠足)など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、プカプカ、まめができたということはありませんか？

子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるのに、10年近くかかると言われています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。



見直そう！生活習慣！

お休みや外出が続き、生活リズムが乱れていませんか？保育園で元気に遊ぶためには、たっぷりの睡眠と栄養が不可欠！また、生活のリズムを整え、よい一日のスタートが切れ、より快適に過ごせるようにしましょう！

家族一緒に朝食！



食後の歯磨き！



早寝早起き



毎朝水で顔を洗う



毎朝の座る習慣



自分で用意！

