早寝早起き朝ごはん♪
～生活を見直してみよう～

皆さんは早寝早起き朝ごはんの習慣が身についていますか？睡眠や朝ごはんには大切な役割があります。

【睡眠の重要性】

睡眠中に出る成長ホルモンは、健やかな成長や健康に欠かせません。骨・筋肉を作り、免疫力を高める作用があります。また、眠っている間に記憶の整理をしています。睡眠時間をたっぷりとる事で、知識や経験が定着するようになります。

【朝ごはんの重要性】

寝ている間もエネルギーを消費しているので朝はエネルギーが不足しがちです。朝ごはんをしっかり摂りエネルギーを蓄えて一日を過ごせるようにしましょう。また、実際に朝ごはんを食べている子は、学力が高いという傾向を示すデータもあります。今一度生活習慣を見直してみませんか。そして、健康な体作りを目指してまいりましょう。

編集後記

こんにちは。１号を担当しました、敬愛クレヨン保育園看護師です。最近体が凝り固まってしまっていて自分なりに健康や体の事を考えて、寝る前のストレッチを始めました。やってみると、寝る前に体が整いすごく気持ちがよく、心なしか寝つきも良くなった気がします！！皆さんも是非一日の締めに始めてみてはいかがですか♪

おしえて♥ナース
「発熱対応の今・昔」

お子さまが発熱した際の対応で困ったことはありませんか？今と昔の対応の違いについてお伝えします。

- ●熱があるときは入浴禁止⇒元気であれば短時間で、ぬるめのお湯で入浴可。
- ●額を冷やす⇒脇の下や首、足の付け根を冷やす。冷却シートは窒息の危険があるので注意が必要。
- ●厚着にして汗をかかせる⇒熱があるときは熱がこもりやすく脱水になりやすいため、薄着にして涼しくさせ、無理に汗をかかせてはいけない。
- ●熱が出ると脳に障害が出るのですぐに受診⇒発熱は体の防御反応で脳に障害が出ることはない。
- ●解熱剤は治りが遅くなる⇒治りが遅くなることはない。

このような方法で対応すると、つらい時期も乗り切れるかと思います。是非参考にしてみてくださいね。

敬愛学園

URL：http://www.keiaigakuen.com

敬愛保育園	TEL042−663−4017
敬愛高倉保育園	TEL042−645−6057
敬愛フレンド保育園	TEL042−678−2921
敬愛たかお保育園	TEL042−667−1077
敬愛きたの保育園	TEL042−646−1631
多摩境敬愛保育園	TEL042−775−1470
敬愛桃の実保育園	TEL042−770−1113
みなみ野敬愛保育園	TEL042−637−5265
敬愛ハーモニー保育園	TEL042−646−5060
敬愛クレヨン保育園	TEL042−669−0161
敬愛シンフォニー保育園	TEL042−669−5501

保育園は身近な子育てのパートナーです。
いつでも子育ての相談に応じております。
お気軽にお尋ねください。

Keiai

けいあいがくえん

健やかな子

保健編　１号
令和４年度４月

足育
～足の健康を考える～

早寝早起き朝ごはん♪
～生活を見直してみよう～

おしえて♥ナース
「発熱対応の今・昔」

Social Welfare Corporation
Keiai Gakuen

敬愛学園の
はだし保育、ぞうり保育

足育　～足の健康を考える～

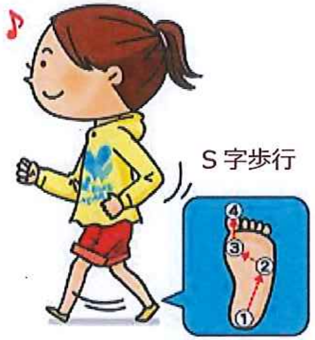
『足指』の大切な役割

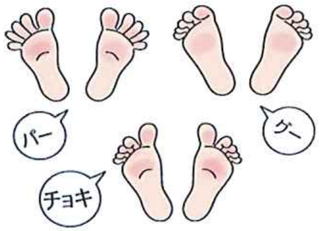
①全身のバランスをとる
②体を前に進める推進力を担う
③足のアーチを作る

※足の指をしっかり開くと、転ばずに長く歩き続けることができます。

『健やかな足を育むために』

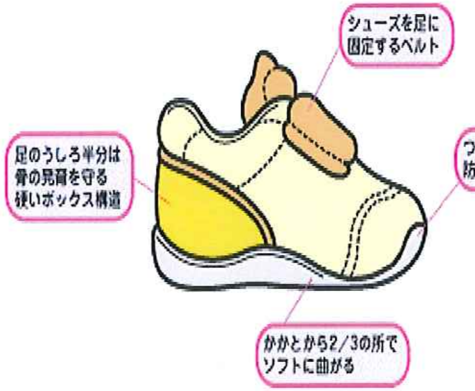
- ＊なるべく歩く機会をもつように心がけましょう。
- ＊かかとからつま先まで足全体を使って歩きましょう。
- ＊足の外側、内側をまんべんなく地面につく「S 字歩行」がおすすめです。
- ＊「はだし」で過ごす時間をたくさんもちましょう。
- ＊足指をたくさん開きましょう。



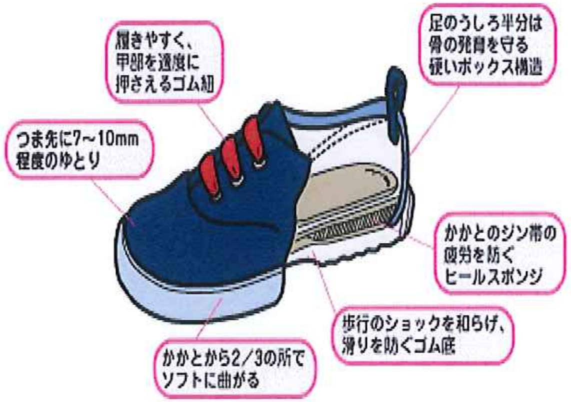


「足指じゃんけん」「足指でタオルのひっぱりっこ」「足指でビー玉つかみ」など、親子で楽しんでください！
敬愛学園では「あしゆび体操」を行っております。

＜よちよち歩きの時＞


シューズを足に固定するベルト
足のうしろ半分は骨の発育を守る硬いボックス構造
つまずきを防ぐ巻上底
かかとから2/3の所でソフトに曲がる

＜とことこ歩きの時＞


履きやすく、甲部を適度に押さえるゴム紐
足のうしろ半分は骨の発育を守る硬いボックス構造
つま先に7～10mm程度のゆとり
かかとのジン帯の疲労を防ぐヒールスポンジ
歩行のショックを和らげ、滑りを防ぐゴム底
かかとから2/3の所でソフトに曲がる

『正しい靴の選び方』

＊靴のサイズは足の成長に合わせましょう

幼児期は、１年に１㎝以上足が成長します。３歳頃までは３か月、６歳頃までは半年を目安に買い替えましょう。「すぐに小さくなるから」とブカブカの靴を履かせるのは足のトラブルのもとです。

＊前足部は広く、つま先には７㎜～10㎜ほどの余裕を持ちましょう

靴を履いた時、つま先を触っても指がきつくない、７㎜～１０㎜ほど余裕がある靴を選びましょう。指先で地面をとらえる感覚が養われます。

＊かかと～靴の中までしっかりフィットさせましょう

靴がかかとをしっかり包み込んでいるか確認しましょう。かかとから足の甲までがしっかりと靴にフィットすることで、靴の中に「ゆるさ」が生じなくなり、足トラブルが解消されます。

＊インソール（中敷き）でサイズ調節ができる靴を選びましょう

微妙なフィット感を調節できます。インソールがとりはずせる靴がベストです。

＊かかとをトントンして、マジックテープを使用

つま先をトントンして履きがちですが、足のためにはかかとを合わせることが大切です。マジックテープでしっかり締めて固定しましょう。

＊敬愛学園では、0歳からのはだし保育、
3歳からのぞうり保育を行っております。