



# ほけんだより

令和7年4月1日

エレナ保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます♪ほけんだよりは子どもの健康・安全に関するおたよりです。年度初めは、環境の変化や緊張から、子どもたちも疲れやすくなっています。ご家庭ではゆっくり休養できるようご配慮お願いいたします。



## 登園時のおねがい

- ☑登園前には必ず検温・体調・爪が伸びていないか確認をお願いします。
- ☑登園中の貼付薬(ホクナリンテープ)や虫刺されパッチ、絆創膏の使用はご遠慮いただくようお願いします。
- ☑病気でお休みした際には、登園再開時に登園届や登園許可証が必要となる感染症があります。
- ☑長袖肌着は暑すぎることがありますので、キャミソールや半袖肌着のご着用をお願いします。
- ☑くつ下は毎日お持ち帰りください。

## 年間予定

- 身体測定**  
毎月第3週目…全クラス  
※測定した身長・体重結果はコドモンでご確認ください。
- 内科健診**  
毎月…0歳児クラス  
5月と10月…全クラス
- 歯科健診**  
11月…全クラス  
※詳細日程は決まり次第ご連絡します。  
※健康診断の結果は医師から伝達事項があった場合のみ個別にお伝えします。



登園中のお子さまに下記の症状がある場合、お迎えのご連絡をしています。

- ・37.5℃以上の発熱
- ・嘔吐や下痢が2回以上ある  
(大量の嘔吐や下痢の場合は1回でご連絡することもあります)
- ・頭痛や腹痛などの痛みを訴え、消失しない
- ・ぐったりしている、食欲がないなど、明らかに普段の様子と異なる
- ・その他受診が必要と思われる症状やケガがある

## くつの選び方

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、履き癖のついたおさがりの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。キッズシューズ専門店などで足のサイズを見てもらうこともおすすめです！また、自分で靴を履けるようになってきたら、マジックテープが1本のものや太いものにするなど、履きやすさも選ぶポイントです♪

### よちよち歩きのかこ (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



### 歩き始めのかこ (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



- 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

### 立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない?  痛いところはない?
- かかとがぶかぶかしていない?