

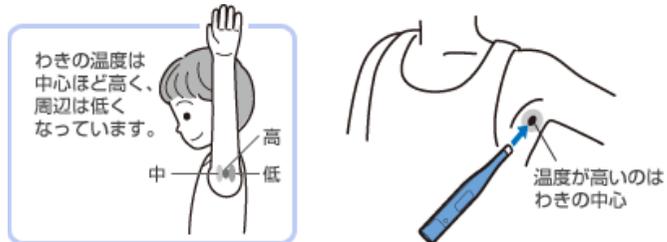


体調管理のため、朝晩の検温を！

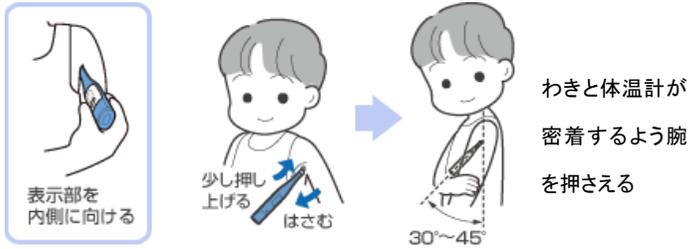
登園前にお子様の体温を測定し 37.5℃以上の場合には登園を控えて頂きますようご協力をお願い致します。測り方によって大きく数値が異なってしまふことがあります。正しい体温の測り方について確認してみましょう。

～正しい体温の測り方～

1. わきの中心にあてる



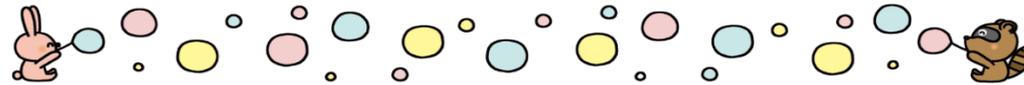
2. 体温計を下から押し上げるようにして脇をしっかりしめる



# ほけんだより

第 411 号 令和 4 年 5 月 1 日 光明第二保育園

新年度が始まって 1 か月が経ちました。子どもたちも新しいお友達と元気に遊ぶ姿が見られるようになってきました。運動するにはとても良い時期です。積極的に外で遊び、健康な体作りを行いましょう。今月は姿勢について紹介します。



良い姿勢を身につけましょう！

姿勢が悪いと内臓や肺がおさされて負担がかかり、骨が曲がり猫背になります。また、やる気や集中力などの神経に関わる働きも低下します。

強い骨と筋肉を作るためには体を動かして遊ぶことが大切です。

乳幼児期は「背骨」や背骨を支える筋力が成長発達していく大切な時期です。

＜乳児期＞

- ・ハイハイを十分にさせましょう。
- ・前に進んだり、後ろに下がったりぐるぐる回ったりすることで骨や筋肉が発達します。



＜幼児期＞

- ・背筋を伸ばして土の上・砂利道・坂道などいろいろな場所を歩く経験をたくさんできるようにしましょう。
- ・とんだり、はねたり、走ったりすることで骨や筋肉を鍛えてよい姿勢を作ります。



◎ 悪い姿勢になっていませんか？

- ・ポケットに手を入れて背中を丸めている。
- ・椅子にもたれかかって、ゲームをしたりテレビを見たりしている。
- ・寝転んで絵本を見たり、絵を描いたりしている。



内科健診のお知らせ

日時：5月20日（金）  
14時30分から開始予定

囑託医の川端医師により行います。  
当日ご欠席の場合は後日行わせていただきます。



良い姿勢になるためには？

- ・小さいころからの習慣づけが大切です。
- ・姿勢が良いと気持ちが前向きになります。
- ・子どもたちに「背中がまっすぐだとカッコいいよ」と声をかけてください。
- ・正しい姿勢が取れていたらその都度ほめてあげてください。正しい姿勢を取ろうとする力を育てます。

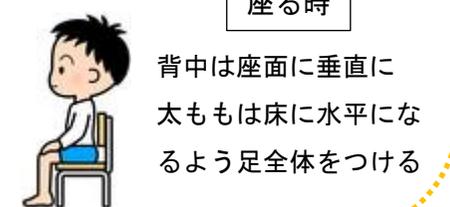


～正しい姿勢～

立つ時



座る時



◎こんな時はかかりつけ医に相談しましょう

- ・肩や肩甲骨に高さに左右差がある。
- ・ウエストラインが水平でない。
- ・深くおじぎをした時に肩や肩甲骨に左右差がある。

