



ほけんだより

平成26年
8・9月合併号
明照保育園



夏季希望保育も終わりましたが、まだまだ暑い日が続きますね。休み中のできごとを、目を輝かせながら話してくれる子どもたちを見ると、夏の間心身ともに一段と成長を感じます。

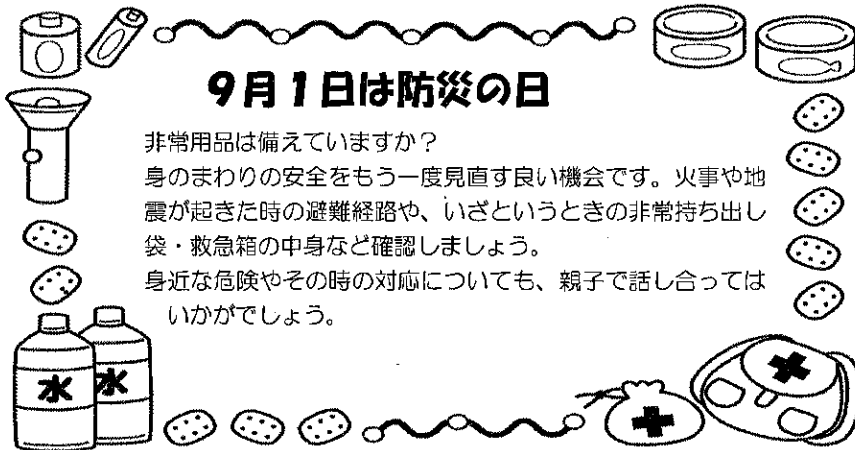
そろそろ、夏の疲れも出る頃ですね。プール遊びはもちろん、楽しい活動が目白押し!! これからも体調を整えてみんなで元気に過ごしましょうね。

【夏の疲れを乗り切るために】

栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。中でも、タンパク質、ビタミンA、ビタミンCの3つの栄養素をしっかりとりましょう。

タンパク質…筋肉や血、骨格などを作る大切な栄養素。(肉・魚介・卵・豆腐・牛乳など)
ビタミンA…のど、鼻や皮膚などの粘膜を丈夫にします。(にんじん・かぼちゃ・ほうれんそうなど)

ビタミンC…病気に対抗するための免疫力を高めます。(みかん・ブロッコリー・じゃがいも) 風邪を引いたら、咳がひどい時は固形物は避け、ゼラチンや豆腐を浸かった物など柔らかい料理が適しています。熱がある時は、お粥やうどんの他、茶碗蒸し、アイスクリームなど水分が多く、消化が良くて少量でもエネルギーを補給できる物にします。のどが痛い時は、カレーやコショウなどの香辛料の使用はできるだけ控えましょう。

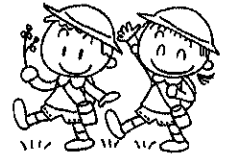


9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
身のまわりの安全をもう一度見直す良い機会です。火事や地震が起きた時の避難経路や、いざというときの非常持ち出し袋・救急箱の中身など確認しましょう。
身近な危険やその時の対応についても、親子で話し合っはいかがでしょう。

【足に合った靴を履いていますか？】

散歩、園外保育、そして秋に向けての運動会など、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、ブカブカ、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年近くかかるといわれています。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。値段やデザインで選びがちですが、子どもの足に合った靴選びをしましょう。

足に合った靴で元気にあそぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。再度見直してみましよう。

つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考え、5~9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることも嬉しい。



調整ベルトがついている

足を固定し、足と靴を一体化させる。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。

園では夏の間、サンダルやそりりを外あそびで使用してきましたが、プールあそびも終わるようになると、秋の運動会に向けて戸外で走り回る機会が増えてきます。これから、徐々に運動靴の使用に戻していきます。ただ、日中はまだ暑い時期が続きますので、運動する時と、それ以外で履き分けられるようしていきたいと思います。よろしくお願ひします。

豊橋の「ほいっぷ」保健・医療・福祉総合施設内の“こども発達センター”について紹介します。

子育ての不安や悩み
をひとりで抱え込ん
でいませんか？

適切な対応はひとつとは限りません。
相談機関を利用して解決への手がかりを見つける
ことで気持ちを少し楽にしてみませんか？

こども発達センター（ほいっぷ内）

子どもの育ちを支えるためにできることを保護者の方とともに考え、組み立てていく、相談と支援のための場所です。隣接して整備された保健所・保健センターとも連携しながら、専門スタッフを配置し、相談、医療、通園事業などの各種サービスを提供します。

♥ 相談 ♥

子どもさんの発達が心配であったり、子育てに不安があるなどの悩みについての相談を受けたり、保育園・幼稚園・学校などからの相談も受け付けます。また、他施設と連携しながら巡回相談や施設支援なども行います。保健師、保育士、臨床心理士など、障害や子育てに関する専門的な知識を持つ相談員等を配置し、センターを利用する際の最初の窓口となります。

豊橋市中野町字中原 100 番地 電話 0532-39-9200 FAX 0532-47-0911

開館日 火～土曜日（祝・休日、年末年始を除く）8:30～17:15

センターの利用方法 * 電話相談 8:30-17:15

* 面接相談 9:00-17:00（原則、予約制です）

♥ 通園事業（つつじ教室）♥

未就園児または保育所に入所している3才までの発達が心配な子どもさんに、親子で通っていただき、集団生活の中での楽しい経験を通して成長・発達を促すとともに、保護者への育児支援も行います。

週2回 9:30～11:30（親子通園 定員制）

※時間や定員は変更になる場合があります。

※ もちろん、明照保育園でも子育てや発達の悩み相談に応じています。少しでも気になることや不安に思うことがあれば、担任や園長・主任までお気軽にどうぞ！

※ “こども発達センター”のチラシも数冊用意していますので、必要な方は担任に申し出て
ください。