



# ほけんだより

平成28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。子どもたち残暑の中での生活に少し疲れの様子も見られます。まずは、早寝早起きを心掛け規則正しい生活リズムを整えていきましょう。

まだまだ、夏のあそび満載！！元気に保育園に来て、みんなでいっぱい遊ぼうね！

## 【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…病気に對抗するための免疫力を高めます。(赤ピーマン  
みかん・ブロッコリー・じゃがいも・芽キャベツ・)

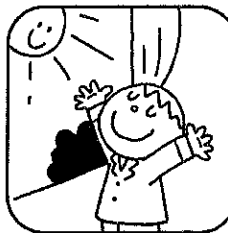
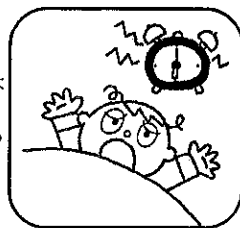
風邪を引いたら、咳がひどい時は固形物は避け、ゼラチンや豆腐を浸かった物など柔らかい料理が適しています。熱がある時は、お粥やうどんの他、茶碗蒸し、アイスクリームなど水分が多く、消化が良くて少量でもエネルギーを補給できる物にします。のどが痛い時は、カレーやコショウなどの香辛料の使用はできるだけ控えましょう。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。この夏で、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？ 朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

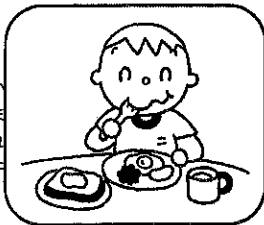


### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。

### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？ もしものときすぐに取り出せるよう決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていないようにしましょう。



## 避難訓練

園では、毎月子どもたちの年齢に合わせた防災訓練を行っています。また、いざというときに、落ち着いて子どもたちを避難させられるよう日ごろから避難経路や避難場所の確認などを行っています。

この機会に、ご家庭でもどのような準備をしておけばよいのか、話し合ってみてはいかがでしょうか。



## 【足に合った靴を履いていますか？】

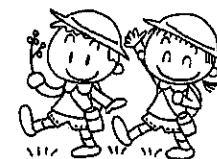
散歩、園外保育、そして秋に向けての運動会など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ きつい、フカフカ、まめができたということはありませんか？

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。

園では夏の間、サンダルやぞうりを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にしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

## 【おわりに】

身体の発達の著しい時期、朝食を食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下につながることもいわれています。しっかり食べて脳と身体を動かしましょう。



豊橋の「ほいっぶ」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ごかりを見つける  
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（ほいっぶ内）

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。