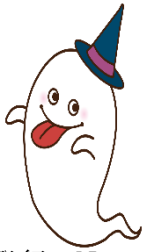


10月

すずらん通信



2019年 10月発行 No49

夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。まだまだ昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕の寒暖差にはなかなか身体がついていきませんよね。。。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして風邪を予防しましょう！

最近のすずらんルームは予約がよく入っています。人数に限りがありますので、困ったときは早めにお問合せ頂けたらと思います。

すずらんルーム 0967-34-9026

～体育の日～

10月の第2月曜日は体育の日。爽やかな秋風が吹き、外でスポーツをするのにぴったりの季節です。

公園や戸外で体操や縄跳びなど体を動かして楽しむこともおすすめです。ぜひ、ご家族でお出かけ下さい。

～読書週間～

10月27日～11月9日は読書週間です。

おすすめの絵本はたくさんありますが、一番のおすすめは、『お父さん・お母さんが大好きな絵本』です。子どものころに読んだ大好きな絵本を、ぜひお子さんに読み聞かせてあげて下さい。

秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗いうがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

《おやつ役割》

- 保育園で提供しているおやつは、3回の食事の補助食です。
- 3回の食事では補いきれない栄養や熱量を、おやつで補っているのです。管理栄養士たちが栄養バランスを考えながら毎月作られています。お家でも参考にされてみて下さいね！

10月10日は目の愛護デー



子どもの目は毎日発達していて、両目の視力機能は6歳ごろにはほぼ完成するとされています。その後視力が低下するのは、幼いころの姿勢や身体の動かし方が関係しているようです。自然の中で十分に遊ばせ、外の景色をたくさん見せたりしながらお子さまの視力を大切に育てていきたいですね！

くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いた靴などがよいでしょう。
- つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。