

### 朝夕涼しくなってきました

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・

子どもの体力もぐんと伸びる時期です。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

### 足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに成長するからと、合わない靴を履かせていませんか？

靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。子どもの足の骨はまだ柔らかくて、固まっています。しっかりと足を包み、適切なサイズの靴を選ぶことが重要です。



### 靴は足にぴったりですか？ 靴選びのポイント

- 1かかとをしっかり包み込む
- 2つま先が広く、靴先には5mmぐらいの余裕がある
- 3足が前に滑らないように、かかとがしっかり靴に固定されている
- 4靴底が、前から3分の1あたりで曲がる程度の弾力がある
- 5口が大きく開いて、はかせやすい

### おねしょについて

人間は成長するにしたがって、寝ている間はおしっこを作らないようにするホルモン(抗利尿ホルモン)が出るようになり、おしっこの量が減少し、大人では眠っている8時間以上もの長い間おしっこをしないでいられるのです。おねしょをしなくなる年齢は個人差があります。抗利尿ホルモンの分泌、膀胱

の大きさ、眠りの深さに関係し、一概に何歳ぐらいとは言えませんが、病的な原因がない場合は、中学生頃までにはなくなります。

(おねしょ対応のポイント)

- 1、あせらない。叱らない
- 2、ほかの子と比べない
- 3夜中に起こすのは逆効果
- 4、生活リズムを整える(十分な睡眠で成長ホルモンが安定し、抗利尿ホルモンの分泌が整います)
- 5、夕食は就寝の2時間前までに



### 衣類の調節と健康について

衣類は身体を保護し保温します。子どもにとっては、気温、体調、活動に合わせて、衣類を調節することは大切なことです。

(子どもの特性から大切なこと)

1、大人より薄着が快適です

- ・新陳代謝が激しく、運動量も多いため、熱を放散させる必要があります
- ・子どもは体重当たりのエネルギー消費量が、大人の2～3倍多く、体温も高めです

2、子ども時代に暑さ寒さを体感するのは大切なことです。

- ・乳児期は体温調節の機能が未熟ですが、10～15才頃体温調節中枢の機能が完成します
- ・暑さ寒さの経験によって、自律神経系が順調に機能していくようになり、適応力も育っていきます

\* いつも快適な環境におかれると、体温調節をする必要がないので気温の変化についていけなくなってしまいます。

健康な育ちを妨げないよう、衣類の調節にも気を配っていきましょう

子どもの衣類は、脱ぎ着がしやすく、身体が十分に動かせるもの、季節に応じて重ね着など調節しやすいものがよいです(厚手の1枚より、薄手の重ね着が動きやすく暖かいです)

### 10月の保健行事

13日(木) 身体測定

27日(木) 全園児健康診断  
(午前中に行います)

