



# 3月保健だより

令和 3年2月26日発行  
社会福祉法人 青梅みどり福祉会  
かすみ保育園

## 靴選びのポイント

子どもの靴は大きすぎたり、きつすぎたりする靴を履き続けることが、正しい足の形成には一番よくありません。正しい靴を選ぶ為に参考にして下さい。

- ①靴の中敷きを取り出し、足を置いて、履き替え時期を確認
  - ②足指が十分に動かせる余裕があり、つま先がきつくないかチェック
  - ③踵がずれない
  - ④サイズ交換の目安は3歳までは3ヶ月ごと、3歳以降は半年ごとのサイズの見直しをしましょう。
- ★朝と夕方で5～10mm足の大きさに差があります。体重がかかりアーチ部がたるみ広がる、立っていると血液が足へ下りて、うっ血のため大きな状態の足になる夕方に購入するのがおすすめです。



1日（月）身体測定  
3日（水）乳児検診



## 進級や進学を控えて気持ちが不安定になる時期

4月から新しい環境での生活が始まる事で不安定になる子にどう寄り添い、声掛けをすればよいか。いつも以上に親を必要とする子供たちにしてあげるべき5つのこと。

### ①子どもの「今」に寄り添ってあげたい

今まで大丈夫、平気だったのに急に甘えん坊になるのは、その子が求めている距離感が変わったから

### ②「頑張ってるね」よりも「頑張ったね」と言ってあげたい

子ども達はこの時期100%以上の力で1日を過ごしています。見送りの時の「頑張ってるね」よりもお迎えの時の「頑張ったね」を強調すると、子どもはホッとした気持ちになれます

### ③グズグズ言う子には、怒らずに優しい言葉をかけてあげたい

進級・進学で緊張するのは当たり前なことなので怒らず、優しく不安を取り除いてあげましょう

### ④子どもが不安定になっているなら担任に状況を伝えてあげたい

親が出来ることは園や学校には「進級したことで子供が不安定になっている」という事実をしっかりと伝えてあげることです

### ⑤恥ずかしがり屋の子には強みを伸ばして自信をつけてあげたい

得意なもの、好きなもの、没頭できるもので自信をアップさせ、そこを踏み台にして、繰り返し同じことを行っていると、「慣れ」の力で出来るようになります



## 2月の報告

2月の感染症の報告はありませんでした。進学・進級に向けて体調管理をしっかりと行い、引き続き感染対策を一人一人が意識して取り組みましょう。

青梅市のコロナの感染累計患者数は2月1日時点で476名、2月23日の時点で542名でした。