

9月

# ほけんだより

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子どもたち。そろそろ夏の疲れが出るころです。園ではこれから運動会に向けての取り組みが多くなります。元気に活動できるよう、健康に留意していきたいと思います。

## 足に合った靴で 元気に遊ぼう！

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。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。再度見直してみましょう。

### つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに大きくなることを考え、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大事。

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。

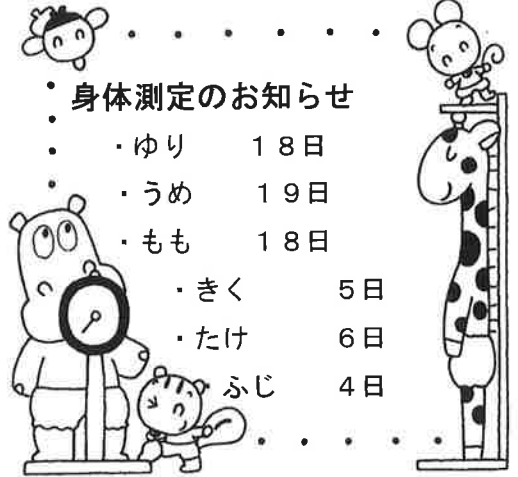


### 柔らかくクッション性のある靴底

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

## 身体測定のお知らせ

- ゆり 18日
- うめ 19日
- もも 18日
- きく 5日
- たけ 6日
- ふじ 4日



まだまだ暑い日がつづきそうです。  
引き続き熱中症には気をつけましょう。

## 9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？  
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、期限切れのものがないようにしましょう。

