

保健だより

2010年10月1日(金)発行

すごしやすい季節になりました。朝晩はひんやり寒く感じたり、昼間は汗をかくほど暑かったり、気温差があるこの時期は体調をくずしやすいです。服装に気をつけて季節の変わり目を元気に乗り越えましょう。

〒252-0326 相模原市
南区新戸5195-4
サンガこども園



子どもの肥満対策

子どもの10人に1人は肥満と言われています。肥満は親からの遺伝の影響が大きいですが、何より運動不足とカロリーオーバーで引き起こすと考えられています。

～肥満にならないようにするためには～

- ① 特に野菜を多くしたバランスのとれた食生活
1日3回、規則正しく、適量を良くかんで食べる。1人での食事は偏食や食べ過ぎになります。できるだけ家族一緒に楽しく食事をしましょう。
- ② 適度な運動
今の子ども達はゲーム機など運動不足になる遊びが多くあります。頭越しに「やめなさい」としかるのではなく、体を使う遊びに親も一緒に関わるのが大切です。



子どもの靴の選び方

歩けるようになった子どもは、どんどん活動することによって足の力を発達させ、大人の足に向かって成長させていきます。

靴は活発な活動を妨げるものであってはなりません。そのためには足に合った靴を選んであげましょう。

～良い靴ってどんな靴？～

- ・ 底は適度に厚く、前1/3位の所で曲がるもの。
- ・ 靴の先は、横幅が広く丸みがあり少しゆとりがあるもの。
- ・ かがとがしっかりしているもの。特に乳児は、まだまだかがとが未完成で左右にぐらつきます。かがとをしっかり支えられる靴を選びましょう。
- ・ 通気性があり、洗濯できるもの。
- ・ 足の形に合わせて微調整しやすい紐で結ぶもの（マジックテープでもよい）



「怒る」と「しかる」の違いは？

親はお子さんの事で思いどおりにならないと、ついカッとなって感情的になるものです。これは『怒る』ことです。この感情的なしかり方＝怒ることは、お互いストレスが残ります。何がどういけないのか、優しく言い聞かせるよう『しかる』ことが必要です。なかなか難しい事ですが、ここぞという肝心な時にしっかりと「しかり」ましょう。

