ほけんだより 11月

宮保育園
2026年11月発行
看護師

3・4・5歳の 靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。

こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5㎜～1㎝のゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5㎜～1㎝の余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

歯のお話 聞いたよ

10月15日歯科健診の後、年長さん対象にいしはら歯科の先生と歯科衛生士さんが歯のお話、歯の磨き方を教えてくださいました。まずは、絵本を読んで、歯の磨き方、染め出し、クイズと盛りだくさん！

色々勉強させてもらいました。

＊歯ブラシの持ち方は鉛筆の持ち方
＊優しく丁寧に動かす
＊奥から順番に細かくうごかす





10月感染症情報

インフルエンザ

宮保育園での報告はありませんでした。市内でもインフルエンザが流行り始めています。10月上旬には県内インフルエンザ注意報が発表されました。

今年は大流行の予想がされます。十分な休息と、体調管理お願いします。



