



# 9月保健だより

令和元年9月20日(金)  
保育園夢未来東雲園

朝夕の涼しさや、時々吹く涼しい風が秋の季節を感じさせてくれますね。秋も楽しみましょう！  
しかし寒暖の影響で体調を崩しやすいこの季節、こまめに着替えたり、衣服の調整をして乗り越えていきたいですね。季節の変わりめは疲れが出やすく、体調管理が難しくなります。早寝早起きで、免疫力を高めることができますので、生活リズムをしっかり整えて健康な身体作りをしていきましょう。

## 乳児医療証 有効期限について

ご提出頂いている乳児医療証の有効期間をご確認ください。(有効期間：令和元年9月30日まで)

★新しい乳児医療証が届きましたら、コピーを園に提出してください。ご協力よろしくおねがいします。



## 足に合った靴で元気に遊ぼう！

9月からお散歩が始まっています。靴を履いて遊ぶ日が多くなります。

靴のサイズ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。また、かけっこや体を使った遊びが多くなります。子どもたちが安心して遊べるように足のサイズに合った靴をお持ちください。

### ☆靴選びのポイント☆

- つま先が自由に動かせるように5mm～9mmのゆとりがあるもの
- 足と靴を一体化させることができる、調整ベルトがあるもの
- 歩いた時に地面からの衝撃を和らげるクッション性があるもの



☆靴の確認を今一度宜しくをお願いします。



## 秋は薄着の服装で

少しずつ気温が低くなるこの季節。朝夕はつつい厚着になりがちですが、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を身につけておけば、風邪を引きにくい体になります。大人より一枚少なめを目安にして過ごしましょう。



## 虫よけ対策



蚊は、気温25～30度の時が一番活発であると言われています。

9月から戸外遊びを行っているので、雨天時以外の日は、虫よけ剤を塗布してから登園していただくようご協力をお願いします。

