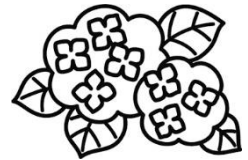


ほけんだより 6月



2025年6月

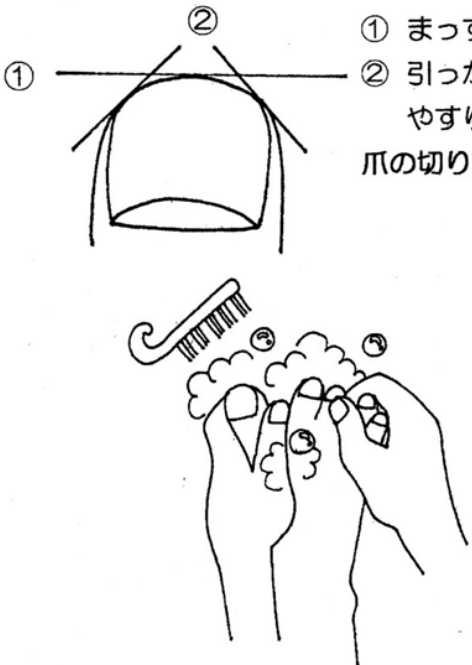
江戸川区立船堀幼稚園

子どもたちの健康診断が終わりました。腎臓検診をはじめ、保護者の皆様にはご協力いただきありがとうございました。園医より指摘のあった人には、健康診断のお知らせを配布しています。かかりつけ医に診てもらい、用紙を園へ提出してください。

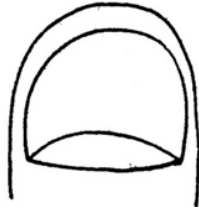
爪と足のケアをお願いします

これからは、はだして砂場遊びや水遊びをたくさんします。お子さんの爪は定期的に切ってください。

爪の切り方



① まっすぐに切る
② 引っかからない程度に角を落とす
やすりをかける
爪の切り方は手も足も同じです






指先の皮膚が見えるのは深爪です
深爪の状態は指先が守られず、
力が入りません

足もよく洗いましょう

足は、1日に200mlの汗をかいています。足の指と爪まわりはデコボコが多いので、泡立てた石けんで包み込むように手を使って洗います。爪まわりは、爪ブラシなどで汚れを取りましょう。また、上履きは毎週洗う、靴下をこまめに取り換えるなど、清潔を保ちましょう。

裏面の「ほけんニュース」にも取りあげられている『おくちぼかん』を防ぐためのあいうべ体操です。(一日30回を目標に、お風呂の中や寝る前に時間を見つけて体操してみましょう)

<p>あ</p>  <p>「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます →口の周りと舌につながる筋肉を鍛えます。</p>	<p>い</p>  <p>「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。 →口の周りと顔、首の筋肉を鍛えます。</p>	<p>う</p>  <p>「うー」といいながら、唇を前に突き出します。 →唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。</p>	<p>べ</p>  <p>「べー」といいながら、舌をあこの先まで伸ばします。 →舌の筋肉を鍛えます。</p>
--	---	--	---

©少年写真新聞社

保護者の仕上げみがきが大切です！

幼児のうち、基本的に1日1回、寝る前などに保護者が仕上げみがきをしましょう。子ども自身が自分でみがく習慣をつけることはもちろん大切ですが、みがき残しがないかを見ながら、仕上げみがきをしてください。

