ほけんだより

２０２４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をありがとうございました。結果を「けんこうのきろく」に記入して配布します。確認したら、ハンコを押すかサインをして担任へ戻してください。

保護者確認欄

	一学期	二学期	三学期
年少組			
年長組			

保護者の方も健康診断を受けましょう

・40 歳未満の方は区民健診を受けることができます
（江戸川区のホームページで「区民健診」と検索してください）
・40 歳～74 歳の国民健康保険に加入の方には、区よりお知らせが送付されています
・それ以外の方は加入している保険証の発行機関に問い合わせてください

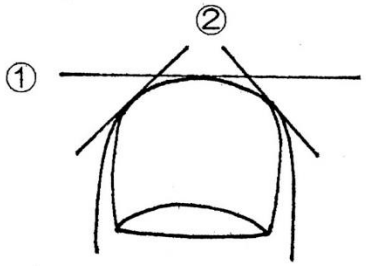
眼科の園医よりお話がありました

・幼稚園が休みの日も屋外へ出かけましょう
　外へ出かけると・・・＊目と脳を結び付ける働きが良くなます
　　＊目の筋肉が良く動く→近視の予防につながります
・動画を 20 分見たら一度休みましょう
・動画や本を見る時は部屋を明るくしましょう（寝る前の読み聞かせは除く）
　→暗くすると集中しすぎて目のピントが近くに合ったままになり、近視が進みます
・近視が心配な時は、眼科で視力検査を受けましょう

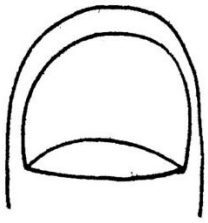
爪と足のケアをお願いします

これからは、はだしで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 200 ㎖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。