

5月が始まりました。多くの子どもたちは新しい環境に慣れ、自分のペースで園生活を楽しめるようになってきました。しかし、長期の連休中は、生活のリズムが乱れがちになります。連休明けは、心も体もリセットし、元気いっぱい過ごしましょう。

## 《紫外線対策について》

赤ちゃんのうちから日焼けをし過ぎないように注意してあげることが、生涯健康で過ごすためにとても大切なことです。

### ①時間を工夫しましょう。

紫外線は1日のうちでは早朝や夕方が弱く、10時～14時の間が強くなります。また、1年の中では4月～9月に強くなります。外遊びの時間は紫外線が弱くなる時間が良いですね。



### ②場所を工夫しましょう。

日陰は日向に比べ、約50%紫外線が減ります。テント、パラソル、ひさしなどを利用すると良いです。曇りの日でも晴天の約80%の紫外線が出ているので注意しましょう。

### ③帽子、服で覆いましょう。

帽子のつばが7cmあると約60%の紫外線をカットできるので、なるべく帽子を被るようにしましょう。七分袖や襟付きのように体を覆う部分が多いほうが肌を守ることができます。生地の色は濃いほうが紫外線を吸収します。白か淡い色のものを選ぶとよいでしょう。



### 《子どものケガについて》

小さな子どもはケガをしやすい特性があります。

- 頭が重く、体のバランスが悪い
- 夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- 危険なことを予測できない



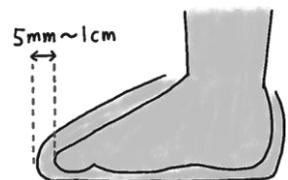
一方で、子どもの運動神経の発達には 12 歳ころまでに完了するとも言われており、小さなころから体を動かすことはその後の成長に欠かせません。園でも、外遊びなどで体を動かす機会をたくさん作っていきたいと思います。体を動かしやすい服装で登園する、サイズの合った靴を選ぶ、などのご協力をお願いします。

### 《良い靴の選び方》

子どもの足は非常にデリケートと言われています。足に合っていない靴を履いていると姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合った靴を選ぶことが大切になります。

#### ◎靴を選ぶポイント

- 甲の高さと幅は合っていますか  
足に合わせて調整できるマジックテープがよいでしょう。
- つま先にゆとりがありますか  
目安は、かかとに子どもの指が1本入る程度です。
- 靴底は硬すぎず、適度な弾力性がありますか  
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。
- かかとは硬くしっかりしていますか  
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。
- 素材は吸湿性に優れていますか  
水分を吸収し、乾燥しやすい素材をえらびましょう。



### 《爪について》

子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。爪は1週間に1度チェックし、カットした後は、やすりで丸く整えましょう。

