



ゆめ・ぽけっと ほけんだより

R8年 4月号



暖かい季節がやってきましたね。4月は新しい環境でのスタートが多くなる時期でもあります。環境や生活リズムの変化によって、からだや心に負担がかかりやすくなります。無理をせず、家族みんなで支え合いながら過ごしていけるといいですね。朝晩は冷えることもありますので、羽織もので衣服の調整をしましょう。水分補給も忘れずに。

園や学校での食事



食事は環境の変化によって食べたり食べなかったりすることがあります。

特に4～5月にかけては、からだや心の負担が大きいため、食事の時間を楽しむことができないかもしれません。お子さんと園や学校での話をこまめにしながら、食事の様子についても一緒に話していきましょう。気になることがあったら、園や学校の先生に相談することが大切です。

食べない原因はどんなことが考えられるかな？

- ・お友達の表情や話し声、食べる音が気になる
- ・いつもと違う場所に戸惑う
- ・使っている食器類が合わない、使いにくい
- ・食事の雰囲気（静か・にぎやかすぎる）
- ・食事の切り方や味付け、食感、見た目、においが異なる
- ・生活リズム（食べる時間が違う）
- ・机や椅子などの高さが合わない



など

お友達の様子や周りの音などが気になって食べにくい時は、場所を変えるなど工夫しましょう。

食事の味付けや食感、においなど過敏に反応するお子さんは、管理栄養士と個別に相談してみましょう。

生活リズムは、家庭で異なります。朝しっかり起きてご飯を食べる、寝る時間を調整するなど、園や学校のリズムに合わせていきましょう。お休みの日も同じ時間に起きて体内時計を整えていくと、影響は少なくなるかもしれません。

靴をはいて出かけよう

暖かくなってくると、お散歩したり公園へ遊びに行ったりする時間が増えるかと思います。子どもは成長とともに足のサイズも大きくなります。3.4カ月をめぐりにサイズを測り直して、靴があっているか確認してみましょう。

よちよち歩き

歩き始め 1歳ごろ



初めての靴は底がやわらかいのが良いです。外で履く前に家で少しずつ靴慣れをしていきましょう。

てくてく歩き

2.3歳ごろ



靴の種類によっては合わず、皮膚が擦れたり、赤くなったりすることも。足の様子を見ながら選びましょう。

すたすた歩き

3歳ごろ～



中敷きを外して足をのせて大きさを測ることもできます。1～1.5cmくらい余裕がある靴を選びましょう。甲高の足のお子さんもいるので、お子さんに合わせて変えましょう。