



すっかり秋の気配を感じる気温になりました。秋と言えば夜に響く鈴虫のきれいな音色。でも鈴虫の声は電話を通しては聞こえないのだそうです。人間の声より高い音は拾いにくいのだとか。機械を通しての体験は生身の体験にはかなわないのですね。五感をフルに使って生身の体験を楽しみましょう！



8月の病気やすみ (うち、園のお休み 11日)

発熱…10日/7人 昨日熱…4日/4人 咳…5日/4人 大事を取って…4日/4人  
下痢…1日/1人 蕁麻疹…1日/1人 《感染症》 感染性胃腸炎…2日/1人



## 生活リズムの戻し方

### ▶就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。



### ▶決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

- 光** 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。
- 体温** 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## 靴の正しい選び方！

### 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- 
- ①甲の高さが調節できる？**  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
  - ②つま先は広く厚みがある？**  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
  - ③つま先は少し反りがあがってる？**  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
  - ④かかと部はフィットしてる？**  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
  - ⑤靴底に適度な弾力がある？**  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
  - ⑥足が曲がる位置で靴も曲がる？**  
サイズが大きいと、曲がる位置がズレます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。