



保健だより



5月



平成 29 年度 5 月号
認定こども園 ひかり

5月となり、子供たちも新しい生活に慣れてきたころだと思います。季節的にも、疲れが出て体調を崩したり怪我をしやすい時期でもあります。無理をして後々症状が悪化してしまうと、体調が戻るまでに時間がかかる場合があります。

お子さんの体調不良のサインが出たら、無理せずに体を休ませてあげることも大切です。



また、生活のリズムを整えることで規則正しい生活が身に付き、抵抗力も次第についていきます。「早寝早起き」や「朝食を摂る」、「歯みがき」など意識して行っていきましょう。

<朝の健康チェック>



- 顔色はいいですか？
- スッキリ目は覚めましたか？
- 夜中に泣いて何度も目を覚ましたか？
- ぼんやりしていませんか？
- 食欲はありますか？
- 便の色や臭いなど、いつもと違いますか？



4月の感染症状況



- ・ヒトメタニューモウイルス 1名
- ・マイコプラズマ肺炎：2名
- ・ロタウイルス：5名
- ・アデノウイルス(咽頭結膜熱) 3名
- ・ノロウイルス：3名
- ・溶連菌感染症：1名
- ・インフルエンザB型：5名

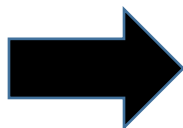
※感染症の人数は、未満児クラス・

以上児クラスを
合わせた人数
です。



天気の良い日は、積極的に外で体を動かしている子どもたち。たくさん歩いたり走ったりするには、足に合った靴が大切になってきます。子どもの骨は柔らかく、変形しやすいです。特に7歳頃までは骨の形成にとっても大切な時期となります。

小さい靴	大きい靴
靴の中で足の指が丸まり、骨の成長を大きく阻害する。(痛みを訴えない場合もある)	足の指を踏ん張って、地面を蹴って歩くことが出来ず、偏平足(土踏まずがない平ら足)になったり、余計な力はいり、外反母趾になる危険性がある。



長く歩けなかったり、すぐに疲れてしまい、足の変形から全身の骨格や筋肉のバランスを歪み、姿勢や運動能力、健康状態にも悪影響を及ぼします。



下記の図を参考に、今履いている靴がお子さんに合っているか確認をお願いします。靴をチェックする時は、立った状態で行い、実際に歩いてみましょう。

つま先は広く、厚みがあるか？

子供は指で地面をつかむように歩くので、指を動かせる余裕が必要。

甲の高さが微調整できるか？

足にあわせて調整できるひもかマジックテープのタイプを。

かかと部がしっかりしているか？

足が靴の中で動かないように固定する事で、安定した歩行が可能になります。



つま先が少し反りあがっているか？

子供はべた足で歩きます。反りがないとつまずきやすくなります。

足が曲がる位置で靴も曲がるか？

サイズが大きいと位置もずれてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底も要注意。厚すぎる靴底もNG。

靴底に適度な弾力があるか？

地面からの衝撃をやわらげ足を守ることが大切です。

○つま先に 10mm程度のゆとりがあり、指が自由に動きますか？

○足の周りはきつ過ぎず、余裕があり過ぎないですか？

○かかとは、ぶかぶかではないですか？
(靴のかかとの部分を押さえてかかとをあげてもらい、脱げないかどうかを確認しましょう。)

○歩き方は、不自然ではないですか？

○痛いところはありませんか？

