



令和1年10月7日  
社会福祉法人今川学園  
今川学園園長 篠瀬実千代

10月はスポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・  
子どもの体力もぐんと伸びる時期でもあると言われています  
楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう

### 足に合った靴で 元気にあそぼう！



すぐに成長するからと、つい、合わない靴をはかせていませんか？ 靴が足に合っていないと、不自然な足の使いかた、歩きかたのまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要なのです。正しい靴の選びかたと履き方の保健ニュースを配布します  
無料でダウンロードできる足の測定シートもあるようです。  
新しい靴を選ぶときの参考にしてみてください。



### 10月10日は目の愛護デー

### 目をたいせつに

2つの10を横に倒すと、まゆと目の形に見えることから、10月10日は目の「愛護デー」とされています。乳幼児期は、子どもの目がかもっとも育つ時期。この機会に、子どもの「目」の健康をあらためて見直してみましょう。

#### このような症状はありませんか？

- ・目を細めたり、横目でテレビを見ようとしている。
- ・顔を近づけて本をみたり、首を傾けて物をみたりする。
- ・まばたきが激しかったり、目やにが出ている。
- ★このような症状があれば、一度眼科の医師の診断を受けてみた方がいいでしょう。

#### 視力低下を予防しよう

6才頃に視力は安定すると言われていますが、環境次第で簡単に視力は低下してしまうようです。テレビやゲームは控えめにしましょう。特にゲームなどで1か所を見続けることは、目の筋肉を固めてしまい、視力低下につながります  
また、暗い場所で見ると、近づけて見る、悪い姿勢……はNG!です 各家庭でルールを決めて、目を休憩させてあげましょう

#### アイコンタクトを大切に

目と目を合わせる・・・アイコンタクトはコミュニケーションの基本と言われています。毎日忙しいと思いますが、子どもと目と目を合わせて話す時間を大切にしましょう

### 体調の変化に 気を付けよう

10月はひと月を通して一番温度差が激しい月だと言われています。  
また、晴れの日と雨や曇りの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなります  
気温の変化にともない、体調を崩しやすい時期でもあります。  
園でも下痢・嘔吐・発熱など体調を崩している子どもたちも増えています。  
体調管理は十分気を付けて、いつもと様子が違う場合は担任に伝えてください

わかりやすい汚物処理方法を配布させていただきます。参考にしてください

# ほけんニュース

## 知っていますか？ 正しい靴の選び方と履き方

毎日使う靴ですが、正しく履いていないお子さんが多く見られます。足に合った靴を選んで、正しい履き方をすると、動きやすく安全に過ごすことができます。幼児期は足が成長する大切な時期です。正しい選び方と履き方を知っておきましょう。

### 正しい靴の選び方

#### 1 子ども靴の形状と特徴

子ども靴の形状には、4つの種類があります。

##### ①とめ具なしの靴

脱ぎ履きは簡単ですが、とめ具がないため足を固定できず、運動には不適切です。脱げる危険性も高い不安定な靴です。



##### ②片側ベルトの靴

簡便で安価なため多くの幼児が使用。固定力は弱いですが、正しい履き方をすることで折り返しベルトと同じ機能性が期待できます。



##### ③折り返しベルトの靴

スポーツメーカーの靴に多く、足へのフィット調節がしやすく固定力は強いのが特長。ただし、幼児はベルトの操作が難しく、使いこなせていない場合もあります。



##### ④ひも靴

足の適合性としては、もっとも優れていますが、結びほどもが困難なため、ひも靴を面倒がる日本の幼児靴にはほとんど使われていません。



#### 2 靴を選ぶ時の4つのポイント

##### その1

足の甲にマジックベルトがついているもの。足のベストポジションがキープされるため、歩きやすく、足のトラブルの予防にもつながります。



##### その2

かかとまわりがしっかりしているもの。かかとを安定させて、まっすぐに立たせます。かかとはかたくて丈夫な靴が望ましいです。



##### その3

靴底が歩き方に合うもの。0~2歳は歩行が不安定なため、靴底が安定しているものに。3歳以降は、母趾で地面をけり、前に踏み出す「かえり動作」ができるようになるため、つま先から1/3の関節部分が柔に曲がり、靴底は衝撃を吸収する適度なクッション性があるもの。

##### その4

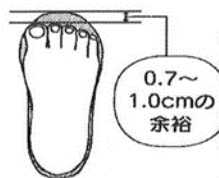
中敷きが外せて、つま先の寸法が確認できるもの。子どもの足は、半年間で約0.5cm、1年で約1cm大きくなるといわれるため、靴が適正サイズかを確認する際に、中敷きを取り出して確かめます。

#### 3 足の大きさを知り、今のサイズを確認する

足の大きさを  
知る



左右の足の長さを測定してみましょう。



今がちょうどよい靴

子どもの足は、半年で約0.5cm、1年間で約1cm大きくなるといわれています。

①中敷きの上に、かかとを合わせて立ち、つま先におよそ0.7~1.0cmの余裕がある場合が「今、ちょうどよい状態のサイズ」になります。



余裕が、0.5cm以下の場合には靴がきつくなっているので、靴を交換しましょう。

②新しい靴を買う時には6か月はける0.5cm大きい靴を選ぶのが、運動などをする上で快適な選択です。最大でも1cm上のサイズまでに抑えるようにすることが、子どもの足の健康を守る上で大切です。

### 正しい靴の履き方

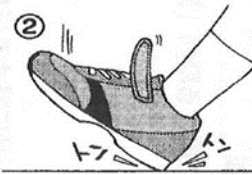
きちんと靴が履けると、足と靴がフィットして動きやすくなります。また、この動作に慣れるまでは、靴は座って履くようにします。

#### ■ 片側ベルトの靴の場合

##### ①

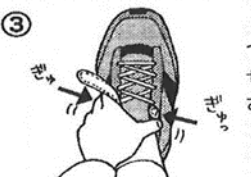


ペロをつかんで、足を入れます。

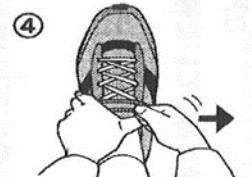


足を入れたら、かかとをトントンして、足のかかとを靴のかかとに合わせます。

##### ③



両側をぎゅっとつまんで、引き寄せ、しっかりと押さえ込みます。



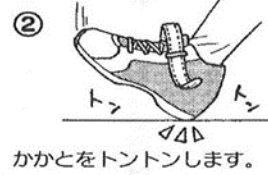
3の手を動かさないうちに、もう片方の手でベルトを矢印の方向へ強く引っばってとめます。

#### ■ 折り返しベルトの靴の場合

##### ①



ベルトを山型にしてゆるめ、足を入れます。



かかとをトントンします。



ベルトを強く引き上げて、締めとめます。

# 嘔吐物処理

手袋は二重にはめてスタンバイ



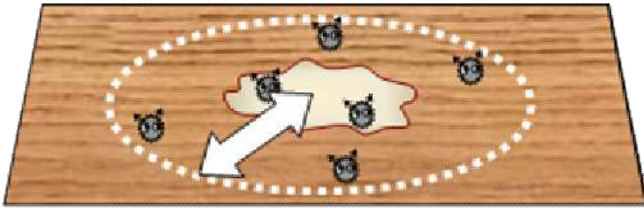
## 用意するもの

0.1%に希釈しておく  
(500mlペットボトルで、  
水500ml+5%の原液キャップ2杯)

【装着するもの】使い捨て手袋(2双)、使い捨てマスク、使い捨てエプロン

【物 品】拭き取るためのペーパータオル、バケツ、ビニール袋、次亜塩素酸ナトリウム、新聞紙など

1 嘔吐物は飛散するので、処理中は、汚染区域に他の人が近づかないよう注意

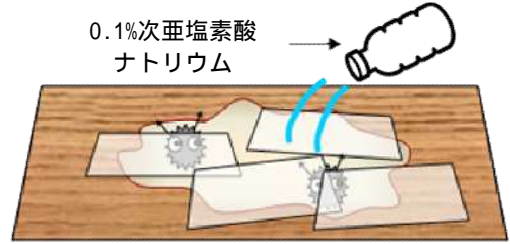


塩ビ製タイルは半径2.3m、カーペットは半径1.8m

2 嘔吐物に新聞紙などをかぶせ、嘔吐物の量と同量の0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを静かに注ぐ

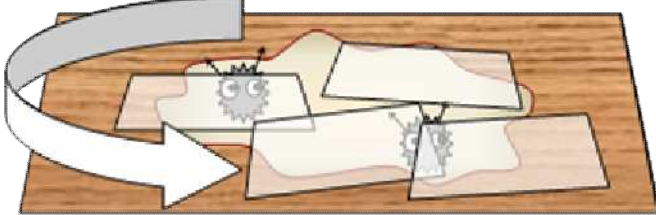
最初はペーパータオルでなく新聞紙でOK

0.1%次亜塩素酸  
ナトリウム



3 嘔吐物は広がらないようにペーパータオルで外側から取り除く  
同一面でこすると汚染が広がるので注意  
ここからは、きれいなペーパータオルで!

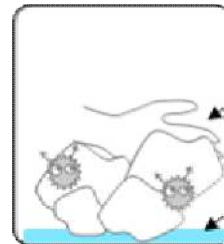
拭き取りは外側から



4 拭き取ったペーパータオルは0.1%次亜塩素酸ナトリウムを入れたビニール袋に入れる  
このとき、外側の手袋だけを外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れる

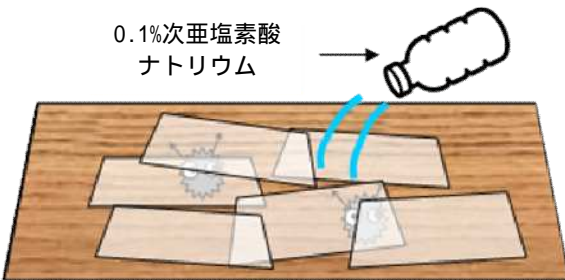
外側にしていった手袋

0.1%次亜塩素酸  
ナトリウムを入れておく



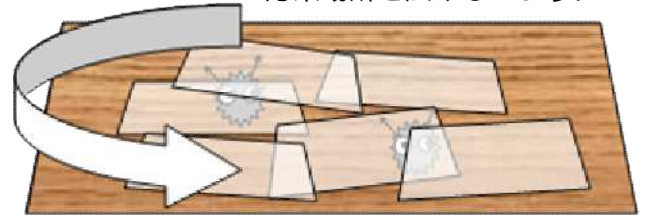
5 汚れた床の上にペーパータオルを置き、その上から0.1%の次亜塩素酸ナトリウムをかけて浸し、10分程度おいておく

0.1%次亜塩素酸  
ナトリウム

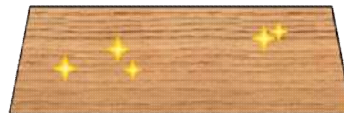


6 汚染場所を広げないようにペーパータオルで拭き取る  
嘔吐物の処理をした人のスリッパの裏側も消毒する

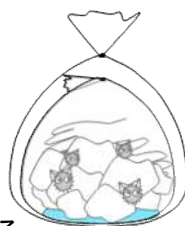
汚染場所を広げないように



7 拭き取った後は、水拭きをする



8 使い捨ての手袋、マスク、エプロンを注意して外し、拭き取ったペーパータオルとともにビニール袋に入れ、袋の口をしっかりと閉める  
さらにもう一重ビニール袋に入れ、袋の口を閉めてから捨てる



9 処理後はよく手を洗い、換気をする

