



社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 篠瀬実千代
平成 30 年 1 月 16 日

1月のほけんだより

**あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？
不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？
毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。**

感染症に気を付けよう！！

* 保育園では感染者情報収集システムに基づき、園だけではなく周囲の感染者情報を 1 週間ごとに掲示しています。
どんな感染症が増えているか見ていただき、症状がある場合は早めの受診をお願いします。
* 感染性胃腸炎やインフルエンザが猛威を振っていますが溶連菌やみずぼうそう、おたふくかぜなどの疾患の発症も続いています。

ご家族皆さんの体調管理に十分気を付けるようにしましょう

家庭でできる感染予防

いろんな感染症ががまやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



冬の乾燥肌対策



・石鹸は低刺激のものを使用し、しっかり洗い流します
・ごしごしこすらず優しく洗います



お風呂のお湯をぬるめ(38℃～39℃)に設定し、長湯は避けましょう



入浴後、水分が蒸発する前に保湿をしましょう。

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

12月13日に園医のほざわ歯科クリニックの先生が来られて、3歳から5歳児対象にフッ素洗口を行いました。

フッ素液を口に含み30秒間くちゅくちゅと上手にできていましたよ。

フッ素だけでは虫歯を予防できません。まだまだ自分で磨いても磨き残しのある子どもたち、保護者の方がしっかりと仕上げ磨きをしてあげてくださいね。



正しい靴の選び方・履き方を知ろう！！

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。固定力は弱いのですが、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、結びほどきが困難なため、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。



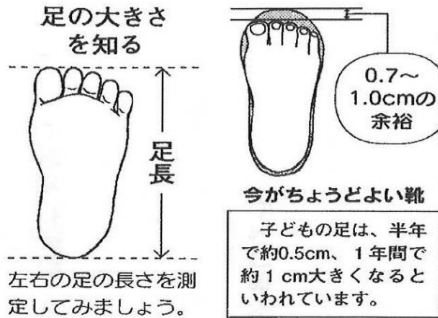
その3

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



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



■ 折り返しベルトの靴の場合



監修 早稲田大学 人間総合研究センター 研究員 吉村真由美先生

先日、靴についての研修に行ってきました。

私自身、靴はとても大切だと思っていたのですが、実際に研修を受け、自分の足を測定し、自分に合った靴を選び、正しい履き方で靴を履いた時に靴がとても軽く感じることに、とてもフィットし、動きやすくなることに驚きました。子供の成長過程で靴はとても大切であるということを改めて感じる事が出来た研修でしたので、ぜひ保護者の方にも靴の大切さを知ってほしいと思いました。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。