

新年度が始まってから、早半年…今年度もあっという間に折り返し地点ですね。残暑が残る中でも、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期なので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして体調管理に十分に気をつけて過ごしていきましょう。

予防接種をうけよう

感染力の強い**インフルエンザ**にかかりにくくなり発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約**2週間**かかることや子どもは**2回接種**することを考えると**10月～11月**頃には1回目の接種をすませておくと安心です。また、**2歳以上**でしたら接種時の痛みがなく1回の接種で済む経鼻の**フルミスト**の選択肢もあります。

10月の健康関係予定

- 7日(火) 2・5歳児身体計測
- 8日(水) 0・3歳児身体計測・0歳健診
秋の健康診断(3・4・5歳児)
- 9日(水) 1・4歳児身体計測
- 15日(水) 4・5歳児ほけん指導
- 22日(水) 3歳児ほけん指導

秋の健康診断でご相談した
いことがある方いらっしゃ
いましたら、事前に看護師
までお声がけ下さい!!



くつの選び方

こどもの足は非常にデリケートとされています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足にしっかり合った靴を選びましょう。

【くつを選ぶポイント】

- ☐ 甲の高さ・幅は合っていますか？
マジックテープで調整できるタイプだと甲の高さで固定しやすいです。
- ☐ つま先にゆとりがありますか？指が靴の中で自由に動かせますか？
目安は踵に子どもの指が一本入る程度です。幼児期に指を十分動かしていることで、指の腱や筋肉、ふくらはぎの筋肉が正しく発達します。
- ☐ 踵は固くしっかりホールドされていますか？
踵がホールドされていると踵の骨がしっかり成長すると言われています。踵の骨がしっかり成長しないと、足の変形、扁平足などの原因になったりします。