

5月 ほけんだより

社会福祉法人 智雲山福祉会 こがね保育園 令和 6年 4月 30日(火) 発行

新年度のスタートからまもなく1か月が経とうとしています。子どもたちは新しい生活に慣れてきたようで毎日元気いっぱいです。一方で疲れがでてきて体調を崩す子どもも少なくありません。今からGW(長期休暇)に入りますが規則正しい生活に心がけ、体調を崩さないよう、お休みの間は家族でゆっくり過ごし、心身のリフレッシュができるようにしてあげましょう。

子どもの靴について



毎日使う靴ですが、天気の良い日は戸外で遊ぶことが増えてきました。それと共に汗をかくことも増え、足の裏というのは体の中でも特に汗をかきやすい場所だと言われます。靴を洗う・足の裏をしっかりと洗う事も必要です。

また、正しく履いていない(小さくなっている・大きすぎる)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。正しい履き方を知っておきましょう。

- ・足を清潔に保つ…雑菌が繁殖しないように、汗をかいたらしっかりと洗う、なるべく汗をかいた状態を長く維持しないようにする。
- ・靴は何足かを使い回す…最低でも2足以上準備し、1日おきもしくは2日おきに靴を変えて通気をしてあげる。
- ・靴下は薄めのものを履く…生地が厚いほど通気性は悪くなり汗がたまりやすくなって臭い原因になってしまう。(逆効果)

「靴の洗濯・足の裏を洗いましょう!!」



臭い原因にもなります

子どもの靴の形状と特徴

(子どもの靴の形状には、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い固定力は強いのが特徴。但し、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、最も優れていますが、結びほどこが困難なため、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。

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「今、ちょうどよい状態のサイズ」になります。余裕が、0.5cm以下の場合靴がきつくなっているため靴を交換しましょう。
- ② 新しい靴を買う時には6ヵ月はける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ことができることが子どもの足の健康を守る上で大切です。



おしらせ

尿検査があります

年に2回の大切な検査です。朝の採尿忘れや家に置き忘れることがないように容器を目立つ所に起きましょう。回収も非常に困難になってきていますので、必ず決まった日に提出して下さい。★尿検査は腎臓や糖尿病を早期発見するために行います。

5月 7日(火) 配布 → 8日(水) 提出

(朝一番の尿を採取)

お願います。



歯科検診・内科検診の様子



子どもたちは友だちが受けている様子を見てドキドキしながら静かに待つ事ができました。治療報告書を配布しておりますので早めの治療をお願いします。



紫外線対策

紫外線は長時間浴びると日焼けして肌を傷めます。また、遺伝子を傷つけたり、免疫力が低下したりします。海水浴・戸外でスポーツをするなどは紫外線対策をしっかりとしましょう。

紫外線を防ぐ④つのポイント

- ① 日差しの強い朝10時から14時までの外遊びは避ける
- ② つばの広い帽子をかぶる
- ③ 日焼け止めを塗る
- ④ 長時間、日なたにいない
外出する時は日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月からです。また、9月まではしっかり対策をとりましょう。

ほけんの目

手洗いの再確認をしました。フラックライトを当てると汚れが残っていてみんなビックリして2回目の手洗いはしっかり行っていました。6月の予定・歯の染め出し
準備物：汚れてもよいタオル
洗濯ばさみ
(さくら1・2・うめ組対象)

