

3月保健だより

平成31年2月28日発行
社会福祉法人 青梅みどり福祉会
かすみ保育園

成長に合わせて靴を選びましょう 靴が合わないとうなる？

- (小さい靴) 靴の中で指が折れ曲がると外反母趾になってしまいます。歩く時の蹴る力が発達せず、曲げっぱなしにしていると指の筋肉もついてきません。爪の変形、陥入爪、爪の周りの炎症が起きてしまいます。
- (大きすぎる靴) 靴の中で足が動いてしまいます。靴が脱げないように指を無意識に曲げて、力を入れるので、足の筋肉痛、関節痛が起きてしまいます。
- (足底が柔らかすぎる靴) 靴底の薄いものは、衝撃が直接足にひびきます。アスファルトの上を歩く時は、特に衝撃が強いので、ある程度クッション性のある靴がよいです。
- (靴底が曲がらない靴) 指を自然に動かさないので、足の指の筋肉は鍛えられません。そのため歩く時の蹴りが弱く、走るのが遅く、扁平足が治らない。そして、踏ん張らないので転びやすくなってしまいます。

靴選びの5つのポイント

- ・甲がフィットするよう、マジックテープなどで調整できるもの
- ・つま先にゆとりがあって、足の指を動かすことができるもの
- ・つま先が曲がりやすいこと。靴底の前から3分1あたりが曲がりやすいもの
- ・かかとをしっかりと包みこみ、かかとにぴったりと合うもの
- ・クッション性・安定性のある靴底のもの

※ 健康な身体づくりのためにも、子どもに合った靴を選んでいきましょう



聞こえの悪い人はいませんか？

普段何気なく過ごしていますが、3月3日の「耳の日」を機会にちょっと注意して、お子さんの様子を観察してみましょう

- ・面と向かって話しているとスムーズに通じるが、後ろから声をかけると返事をしない
- ・普通に話しているのに、何度も聞き返す
- ・わかったふりをしたり、聞き違いが目立つ
- ・何か言われてもボンヤリしていたり、理解できない
- ・テレビの音が大きくなっていたり、近づいて見ている

※ こんな症状がみられたら一度耳鼻科に受診してみよう



3月の予定

1日(金) 身体測定
6日(水) 乳児検診

2月の報告

1月に続き、インフルエンザの発症が多くみられました。特に連休明けの週に幼児クラスの子ども達の発症が目立ちました。タイプは全員A型ですが、市内ではB型の発症の報告もあるようです。まだまだ流行が心配されます。また、胃腸炎やアタマジラミを発症した園児がみられました。