



よい靴の選び方

- * 指先に0.5~1cmの余裕があり、足の指が自由に動かせる。(指1本分のゆとり)
- * 靴の先が丸く、適当な幅と甲の高さがある。
- * くるぶしが靴のトゥラインに当たらない。
- * かかとをしっかり支える。
- * なか底が足の裏にぴったりフィット。
- * 足の指が曲がる場所と靴底の曲がる場所が一致している。(靴の先から1/3くらいで曲がるもの)
- * マジックテープなどで調節がきくもの
 - ・大きすぎると子どもが歩きにくく危険です。
 - ・通気性のあるもの、洗濯できるものがよいでしょう。
 - ・半年に1度は靴が小さくなっていないかサイズの確認をしましょう。
 - ・靴は洋服と同じ感覚で「お下がり」することは好ましくありません。前の子の歩き癖で靴が変形していないか確認が必要です。



咳の出る子が増えています。

風邪を引くたびにセイセイ、ゴホンゴホンが長びく子がいます。でも、熱はないし、よく食べるし、寝苦しそうな様子もなくニコニコと笑って遊んでいる。こんな状態をぜん息性気管支炎といわれることがあります。が、「ぜん息」ではないし、熱の出るような「気管支炎」でもありません。痰がうまくきれいだかと考えましょう。

熱が出たとき、息が苦しそうに見えるとき、夜咳で目を覚ますとき、咳で吐いてしまうときは病院を受診しましょう。



ほけんだより10月号

2018社会福祉法人 栗石保育園保健室



朝晩冷たい空気が感じられる季節になりました。子どもたちの服装も少し厚手のものが目立つようになって来ました。日中はまだ少し汗ばむ日もあります。重ね着をするなどして日中の気温の変化に対応できるよう着替えの準備をお願いします。

また、咳や発熱で体調を崩しやすい時期です。咳は睡眠の妨げになると、体力の回復が遅くなります。早めの対応をし、秋を楽しみたいですね。



10月10日は目の愛護デー

生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じてても、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る
- 片目で見ると
- 顔を傾けて見る
- まぶしがかる
- いつも涙くんでいる
- まぶたが下がっている



薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

10月の乳幼児健康診査

- 2日(火) 2歳6ヶ月児相談
 - 5日(金) 3歳6ヶ月児健診
 - 25日(木) 赤ちゃん相談
 - 26日(金) 乳幼児健康診査
- 詳しくは広報しずくいで確認のうえお出かけください。

