



# ほけんだより

H31年1月号

2019年1月4日  
社会福祉法人尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園  
看護師

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？

「家に帰ってから手洗い・うがいをする」「朝も歯みがきをする」など健康についての今年の目標をお子さんと立てるのもよいと思います。今年も元気に過ごせるよう食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきましょう。

## 子どもの靴

### ○サイズは合っていますか？

2歳までは3ヶ月おき、2歳～12歳までは半年おきにサイズをチェックしましょう。

足は2歳までは3ヶ月で5mm成長します。小さすぎると足の変形をまねき、大きすぎると足をひねって転び骨折することもあります。

デパートの子ども靴売り場にはシューフィッターさんがいるところもあります。サイズを見てもらうとよいでしょう。

### ○子どもの足に適した靴ですか？

足首付近をマジックテープで(できれば折り返し式)しめられるスニーカータイプのものを選びましょう。足が靴の中で前にすべってしまうのを防ぐためです。

流行りのムートンブーツは足が靴の中ですべってしまうため子どもに適した靴とはいえません。ムートンブーツの影響で子どもが外反母趾になった事例もあります。日常的に使用するのはやめましょう。

### ○靴の履き方は合っていますか？

靴は必ず座って履きます。足を入れたらかかとを床にトントンして、かかとがフィットした状態で足首のマジックテープを止めます。

脱ぐときには、マジックテープを外して脱ぎます。

靴の変形を防ぐためです。



～第39回東日本外来小児科研究会 吉村真由美 演題「子どもの靴と靴教育」より～

園内で報告された感染症

(12月)

インフルエンザ

咳エチケットにご協力ください

咳がでているときは、マスクをつけられるお子さんはマスクをつけて登園していただくようお願いします。