



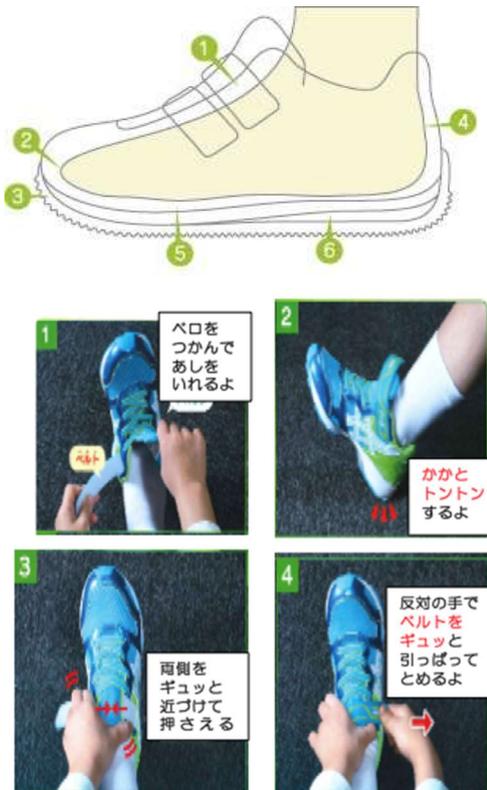
ほけんだより

2023年10月
沼袋西保育園
看護師:

暑さ寒さも彼岸まで。長かった残暑も過ぎようとしています。気温の低下は街路樹の紅葉を促します。虫の声の入れ替わりも、木の葉の色づきも、気付いたら外遊びがよりいっそう楽しくなる事でしょう。急激な気温の変化に体調を崩すお子さんもみられます。冬に向けてしっかり体力をつけたいところです。都内ではインフルエンザの流行が伝えられ、学級閉鎖も増えています。皆様もご注意ください。

靴のサイズ、あってるかな？

乳児は半年で1cmほど成長するそうです。
靴選びのポイントを参考に、サイズがあう、はきやすい靴を選びましょう。



- 1. 甲の高さが調節できること**
足に合わせて甲の高さが調節できる、紐かワンタッチテープのタイプを選びましょう。子どもの足に合わせてきちんと締めてあげることが大切です。
- 2. つま先は広く、厚みがあること**
子どもは足の指で「地面をつかむ」ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要です。
- 3. つま先が少し反りあがっていること**
子どもはベタ足で歩くので、反りがないと蹴り出しにくく、つまずきの原因になります。
- 4. かかと部をしっかり支えること**
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- 5. 足が曲がる位置で靴も曲がること**
サイズが大きいと、この位置がズレてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。
- 6. 適度に弾力のある靴底**
地面からの衝撃を緩衝し、足を守ります。厚すぎる靴底は子どもの足の発達を妨げます。

インフルエンザ予防接種が始まりました

インフルエンザの流行が、昨年末から継続したまま、次のシーズンに入ることになったと、厚生労働省が発表しています。小さな子どもは免疫力が弱いので、ワクチン接種はとても重要です！

インフルエンザの予防接種は、発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぎ、重症化防止効果があります。ワクチンは、効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

中野区では、小児インフルエンザワクチンの助成があります。

対象者: 中野区に在住する生後6ヶ月から中学3年生までに拡充。

助成額: 1,000円(1回につき)

助成期間: 令和5年10月1日から令和6年1月31日まで。

中野区指定の予診票が中野区内の指定医療機関へ配布されています。

10月の保健行事

3日(火) 14:30~ 0歳児健診
4日(水) 身体計測: 乳児クラス
5日(木) 身体計測: 幼児クラス
24日(火) 14:30~ 0歳児健診

頭位・胸囲の測定について

成長を評価する指標としては身長・体重からの成長曲線で評価できることから、区立保育園では実施しないことになりましたので、当園でも同様の対応となります。