



ほけんだより 10月号



令和5年10月2日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

異常気象の夏、暑い、暑い日々でした。少しずつ気温が下がってきましたが、まだ暑い日があります。園児たちはお庭で遊んだり、運動会の練習をしたり、楽しく過ごしています。

しかし、夏の疲れが出やすい時期で、体調不良の園児が増えています。

働いていらっしゃる保護者の皆様には休暇を取るのは大変なことと思いますが、早めの受診、休息をお願いします。

園長先生

〈9月欠席者〉

インフルエンザA1名 突発性発疹2名、アデノウイルス3名、手足口病1名
コロナ2名、感染性胃腸炎1名、発熱 発疹、嘔吐、下痢など

尿検査のお知らせ

検査容器配布 10月10日（火）

尿検査提出日 10月12日（木）

※ 検査容器、採尿バックは数に限りがありますので、紛失しないようお願いします。

※ 検査日当日は9時30分までに提出してください。当日提出できない場合、江東

微生物研究所に、直接届けていただくことになります。

※ 当日朝、6月と同様、テーブルにクラス名簿と袋を用意しておきます。

内科検診、歯科検診のお知らせ

内科検診 10月18日（水）

歯科検診 10月19日（木）

※ 開始を9時30分からを予定しておりますので9時までに登園してください。

※ 歯科検診日の朝は歯磨きを忘れずお願いします。

※ 当日欠席の方は、後日、嘱託医へ受診していただきます。

結果について

医師から所見があった場合のみお知らせします。

所見がない場合はお知らせはありません。

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7～8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック！

- ☐ 歩き方が不自然ではない？
- ☐ 痛いところはない？
- ☐ かかとがぶかぶかしていない？

3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかを押しえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する