



ほけんだより 10月号

令和6年 10月1日
梶原ピッコロ保育園
看護師 桐山 恭子

厳しい暑さも和らぎ、徐々に過ごしやすい日が増えてきました。10月は気温差が大きくなり、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防していきましょう。秋は、おいしい食べ物がたくさんあり、涼しくなって食欲が増すので「食欲の秋」ともいわれます。秋を感じるものをいろいろ食べ、しっかり動き、丈夫な体を作りましょう。

知っておきたい子どもの足と靴のこと

土踏まず

土踏まずは全身を支えて弾みをつけたり、衝撃を和らげるのにとても重要です。幼少期からたくさん足を使うことで土踏まずのアーチができてきます。土踏まずの形成には、屈曲性の良い靴を履いて歩くことが大切です。

数ヶ月で大きくなる

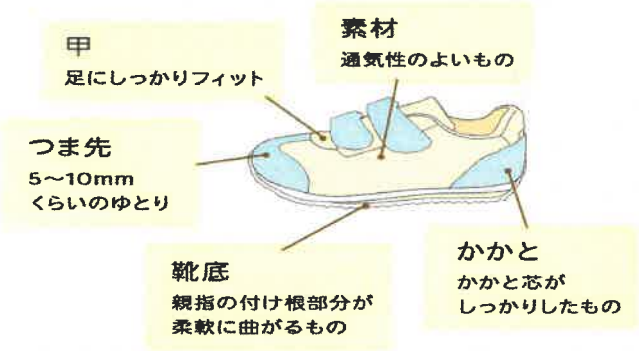
3歳半までは半年で約10mm、以降は5mm大きくなります。3歳までは3か月ごと、3歳以降は半年ごとの靴のサイズ確認が目安です。足は毎日少しずつ大きくなるため、気が付かなかつたり、小さなお子様の場合は自分で「小さくなった」と言えないので、定期的に靴のつま先を触ってきつくないかチェックしましょう。

合わない靴が足の病気を引き起こす

足は18歳ころまでは毎日成長し、1年に1cmほど大きくなります。すぐに成長するからと大きめの靴を履かせていると、脱げないように足の指を踏ん張ってしまい、地面を蹴って歩くことができず、扁平足になったり、指に余計な力が入るために曲がって外反母趾になる危険性もあります。

正しい靴の履き方

- ① ベルトを外し靴をしっかりと持って、履き口を大きく広げ足を入れます。
- ② かかとがピッタリするように、かかとをトントンと軽く地面に打ち付けます。
- ③ 合わせたかかとが離れないように、ベルトを引っ張ってしっかり止めます。



内科検診 10月9日(水)

この日に受けれない場合は 11月13日(水)に受けてください。
医師に聞いておきたいことがあれば、お知らせください。また、当日はできるだけお休みがないようにお願いします。