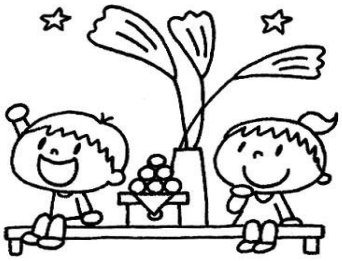
保健・健康だより　９月号



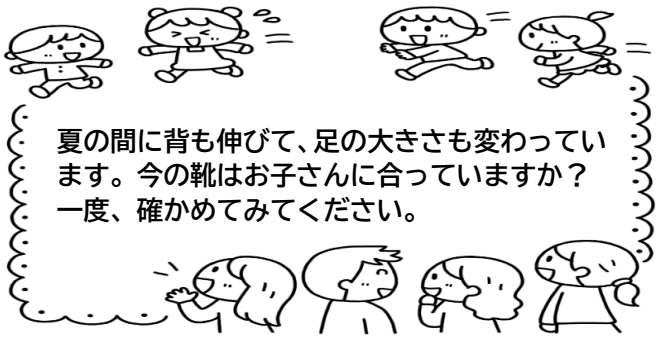
吉美こども園　　令和３年９月17日発行

　夜になると、虫たちの音楽会が聞こえてくるようになりました。もう、秋ですね！夏から秋は少しずつ昼間との気温差が広がってきます。昼間は汗をかいていても、夕方になると気温が下がり、半袖では少し肌寒いくらいです。季節の変わり目は体調を崩しやすい時です。溶連菌感染症は少しですが、再び顔をのぞかせています。また、綾部市内ではアデノウイルスが流行しはじめたそうです。体調に異変を感じたら早めに受診をしてゆっくり休み、様子を見ましょう！

　今月は、お散歩など外に出る機会が増えます。正しい靴の選び方をお知らせします！

くつの選び方

　子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、偏平足の子が増えていますが、その原因のひとつに、「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまいます。足に合ったくつを選び、思いきり遊べるようにしましょう！



夏の間に背も伸びて、足の大きさも変わっています。今の靴はお子さんに合っていますか？一度、確かめてみてください。

くつ選びのポイント

○甲の高さと幅は合っていますか。

○つま先にゆとりがあり、少し反りあがっていますか？

　⇒めやすはかかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっているものがおすすめです！

○靴底は硬すぎず、適度な弾力性がありますか？

○かかとは硬くしっかりしていますか？

○素材は吸放湿性に優れていますか？

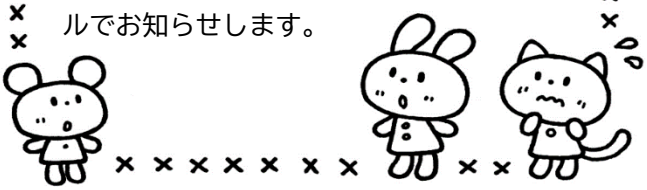
　⇒水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

○小さいころから、<u>かかとを踏まない習慣を身につけましょう！</u>

8～9月の感染症

・RSウイルス感染症
・溶連菌感染症

登降園が門扉前になったので、新たな感染症や流行中のお知らせは保健だよりやメールでお知らせします。



☆おねがい☆

市の健診等を受診した際は、結果を担任の方へお知らせください。