



入園・進級から約1か月！少しずつ、保護者の方やお子さんも新しい環境に慣れ、その変化から疲れが出やすい時期です。発熱で早退する子やお休みする子も増えてきました。ここから、GWにも突入していくので、元気に過ごすためにも今一度生活リズムを整えたり、手洗い等の感染予防対策をしっかりとっていきましょう！

保育園に登園するのに医者さんの許可（意見書）が必要な疾患

インフルエンザ、新型コロナウイルス、RSウイルス感染症、麻疹、風疹、水ぼうそう、流行性耳下腺炎（おたふく）、咽頭結膜熱（プール熱）、アデノウイルス感染症、百日咳、流行性角結膜炎（はやり目）、溶連菌感染症、感染性胃腸炎（おなかの風邪）、マイコプラズマ肺炎、

↑上記の疾患は

意見書がないと保育できないこともあります。必ず、意見書を持っての登園をお願いします。
意見書は十三保育園のホームページからダウンロードできます。

お子さんの一番成長する季節はいつでしょう？

子どもの身長が一番伸びるのは「春から夏」だと言われています。

それは日光に当たる機会が急激に増え、それがメラトニン（成長ホルモン）の分泌を促すからだそうです。

メラトニンは適正な睡眠をとるのに欠かせない物質で、睡眠の質を高め成長を促進させます。

身長が伸びたり、体重が増えたりすると、足も急激に大きくなっている可能性があります。

現代の子供たちは、外反母趾、浮き指、扁平足といった現象が見られる子が、なんと9割！！

これは、「環境の変化によって歩行の機会が減った」ことに加え、「サイズが合わない靴を履いている」

ことが原因で起こります。トラブルを放っておくと、足だけでなく、体全体に悪影響を及ぼしてしまいます。

足裏のアーチが崩れると、転びやすかったり、足・脚が疲れやすかったり、痛みやむくみが出るようになります。また正しく立てない、踏ん張れない子は集中力が切れ、学力にも影響が出てくるかもしれません。

子どもの足は6歳までに8割が完成すると言われており、それまではまだ骨が柔らかく成長途中です。

3歳までは1年で2cm。3歳以降は1年で約1cm足が伸びると言われています。春夏の成長期では、2週間で7mm伸びた子もいるそうです。この機会に、お子さんの足のサイズをチェックしてみてください。

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

-
- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
 - ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
 - ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
 - ④ かかと部はフィットしてる？
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 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
 - ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。