ワン、ツー、元気!! 5月

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していきましょう!

保育園に登園するのにお医者さんの許可(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、偏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。

②つま先は広く厚みがある?

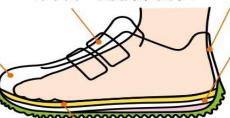
足の指で"路面をつかむ"ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。

❸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。

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!



母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 ズレます。厚すぎて曲がりにくい 靴底にも要注意。