



11月号

R7,11

日中の暑さはやわらぎ、朝夕は肌寒く体調管理が難しい時期となりました。

一日のうちの寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。寒い冬の到来を前に更に、感染症対策を心がけ、子ども達の健康管理に努めていきたいと思います。

## 足に合った靴で元気に遊ぼう！

すぐに成長するからといって、つい、合わない靴を履かせていませんか？靴が足に合っていないと不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つことになります。

成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要になります。

今一度お子さんの靴を見直してみましょう。

もっと知りたい！  
足まめ広場

### 正しい靴の履き方とチェックポイント

靴の履き方って、学校で教わっていないですよね？  
実はこれってすごく大事なことです！  
履き方ひとつで、歩き方、バランスが全て変わってしまうほどです。運動会で早く走りたい！というお子さんには是非とも覚えてあげてくださいね。

1

2

3

4

**CHECK POINT!!**

指がグーバー動かせているかな？

つま先のゆとりは人さし指との距離5mm~10mmが目安

**CHECK POINT!!**

足にくい込んでいないかな？  
すき間は多くないかな？

マジックテープは甲に押さえつけるように止めてね。

**CHECK POINT!!**

かかととはつぶさないで履いているかな？

きちんと履かないと痛みが出たり靴がはやく壊れてしまいます。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は 20℃ 前後、湿度は 60% くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

中部保健所管内にインフルエンザ注意報が発令されています。  
症状がみられる場合は病院受診の際に主治医へご相談ください。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。