

## 保健だより



12月号

カレンダーは最後の1枚となりました。師走に入ると一日一日が慌ただしく感じられます。子どもは大人の生活の影響を受けます。子どもの健康を守るために、家族みんなの生活リズムを整えましょう。



18日～身体測定  
27日 0才児健診



### 咳

寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、ウィルス性のは飛沫感染によって広がっていきます。咳の飛沫は1m。体調が悪くてもうまく言葉で伝える事が出来ません。元気そうにしている時、咳がある時はご自宅でゆっくり過ごしましょう。

### 正しい靴の選び方

先日、「子どもの足について」の研修を受けました。「よく転ぶ」「歩き方がおかしい」「夜間に足を痛がる」と受診されるお子さんに対し、適切な靴選び、正しい履き方で症状が改善することが見られるそうです。

足にあっていない靴を選ぶと、足はもちろん、膝や腰の病気につながったり、内臓の働きにも影響を与えることもあります。また、足の健康は体や頭脳の発育のためにも重要です。

子どもの成長の段階によって、歩き方なども変わりますので、その時期に合せた靴を選びましょう。

◎小さすぎない？大きすぎない？つま先に余裕はありますか？

◎履きやすく、甲部を適度に押さえるベルト

◎通気性・吸収性の良い素材



◎足の後ろ半分は骨の発育を守るため固く補強されている

◎歩行のショックを和らげ滑りを防ぐゴム底

◎かかとから2/3の所でソフトに曲がる

◎踵を踏んでいない？

◎すり減っていない？傾いていない？