



稲田保育園

# 健康だより

平成26年9月号

残暑は残っているものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じられるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたちですが夏の疲れが出やすくなる時期です。秋には運動会や遠足など、子どもたちの楽しみにしている行事がたくさんあります。当日元気に参加するためにも日頃から規則正しい生活をこころがけ、体調をしっかりと整えるようにしましょう。

## 鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば病院で診てもらいましょう。

### ★ どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻やのどに付いたウィルスを排除するために出るものです。また炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。



### ★ 鼻水がでたら・・・

まだ上手に鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげましょう。自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣づけましょう。また、鼻が詰まっていて鼻水が出にくい時は水分をこまめに取り部屋の湿度を調節しましょう。

※ 鼻水のばい菌が耳の方へまわり、中耳炎になりやすいのは乳幼児の特徴でもあります。耳痛や聞こえにくいなどの訴えがあった時はもちろんですが、無症状でも長引くときには1度小児科か耳鼻科を受診しましょう。

## 病気の治りかけに注意！！

体調が完全に戻らないまま登園してしまい、結果的に再度発熱してまたお休みしてしまう子どもが目立っています。元気そうに見えても病後の登園は大人が思っている以上に体には負担が、かかっています。発熱した場合は熱が下がってから24時間は保育園をお休みして様子を見る事が大切です。その様に対処する事が病気をぶり返さない1番のポイントです。

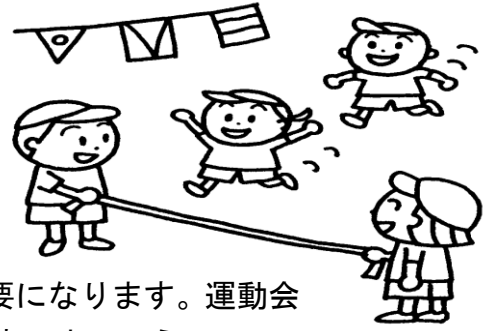


病気がなごむまで・・・  
回復まで待てよう！



## 靴のサイズは大丈夫ですか？

「すぐに成長するから・・・」と思って、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怪我の原因になるのはもちろんの事、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つ事になります。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。運動会の練習が盛んになるこれからの季節、子ども達の靴をもう一度見直しましょう。



### ★靴の選び方・・・

#### ★ やわらかく・・・ クッション性のある靴底！

足の動きにフィットするやわらかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。



#### ★ 調整ベルトがついている！

足を固定し、足と靴を一体化させる。未満児は、面ファスナーなどで甲の部分が大きく開く物が履きやすく、履かせやすい。

#### ★ つま先にゆとりがある！

理想は5mm。すぐに成長をすることを考えて5～9mmのゆとりがあるものを。指が自由に動かせる事も大事。

※ 靴下を履いた状態で履いた時、しっかりと足指を踏ん張って立つためには、つま先には5mm.程度のゆとりが必要です。

※ 子どもの足は常に成長しているので3才くらいまでは平均で3ヶ月、その後は6ヶ月が買い替えの目安になります。

※ やや大きめの靴を購入してしまった場合には調整ベルトでしっかり留めるようにしましょう。

※ お下がりには、前に履いていた人の足のクセがついてしまっていて、歩き方が不自然になってしまいます。

※ 高価なものである必要はないので、新しい靴を準備しましょう。

## 7月・8月感染症

### —7月—

- ☆手足口病・・・25名
- ☆ヘルパンギーナ・・・4名
- ☆伝染性紅斑・・・1名
- ☆带状疱疹・・・1名

### —8月—

- ☆手足口病・・・2名
- ☆ヘルパンギーナ・・・3名
- ☆带状疱疹・・・1名