

健康だより



朝夕と涼しくなり、例年より秋の気配が早く感じられます。天候に恵まれない中、子ども達は運動会に向けて頑張っています。来週からの連休は、楽しい計画もあるかと思いますが、子ども達の体調に留意しながらお過ごし下さい。

また「発熱」などで体調を崩す子どもが多くみられています。体調が優れない時は早めに受診し、睡眠と栄養を摂るように心がけると共に、下記を参考に治りかけに配慮頂けたらと思います。連休が明けるといよいよ運動会です。子ども達は頑張った成果を発揮し、保護者は温かい声援をして良い時間を共有できる様に体調を整えて下さい。

病気の治りかけに注意しましょう！



完全に体調が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ケースがよくみられます。特に発熱した場合は熱が下がってから24時間はご家庭で休養をとりながら、様子を見る事が大切です。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子どもの体には負担がかかっています。今一度、お休みする際に協力して頂ける方の対応などをご家族で相談してみることも大切です。また、病児保育室(エンゼル多摩等)を利用されるのもひとつの方法です。
※エンゼル多摩の登録用紙が必要な方は事務所までお声かけ下さい。

今シーズンのインフルエンザの予防接種について・・・



インフルエンザ流行など先のように感じてしまいましたが、予防接種の時期が間もなくやってきます。予約開始や接種時期は医療機関によって異なるので、かかりつけ医に問い合わせてみましょう。特に乳児のお子さんは他の予防接種との兼ね合いがあると思いますので、確認して下さい。

※病気に罹った場合は、病気の種類によっては一定期間予防接種が受けられません。

接種を避ける厳密な期間は医師によって多少異なるようです。以下の病気は罹患したら一定期間予防接種が受けられません。以下に記載した以外の病名でも受けられない病気があります。主なものをお知らせしますので、参考にしてください。

- ・ 突発性発疹・水痘(水ぼうそう)・流行性耳下腺炎(おたふく風邪)・手足口病
- ・ ヘルパンギーナ・麻疹・風疹・伝染性紅斑(りんご病)・インフルエンザ



靴のサイズは大丈夫ですか？



「すぐに成長するから・・・」「お兄ちゃんのがあるから・・・」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、遠足等 戸外遊び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。

★ 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。

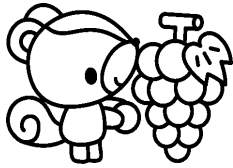


★ 調整ベルトがついている！

足を固定し、足と靴を一体化させる。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。



時々靴の大きさ等
気にかけてあげて下さい！

※ 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。

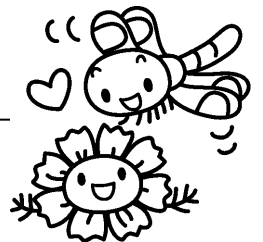
※ お下がりには、前に履いていた人の足のクセがついてしまっていて、歩き方が不自然になってしまいます。高価なものである必要はないので、新しい靴を準備しましょう。

7月・8月の感染症

《 7月 》

★溶連菌感染症・・・3名
★手足口病・・・1名

★ヘルパンギーナ・・・2名
★マイコプラズマ肺炎・・・1名



《 8月 》

★咽頭結膜熱・・・1名
★ヘルパンギーナ・・・2名

