

ほけんだより 10月

社会福祉法人春献美会いずみ保育園 令和4年10月号

朝晩は上着が必要な涼しい日が増えてきました。一方日中は、運動会の練習等体を動かし汗をかく子どもたちです。寒暖差のあるこの時期は、肌着や上着など服装で調節できるよう、準備をお願いします。

昼間の疲れや汚れを落としてくれるお風呂。これからの季節は、体をしっかり温め風邪の予防にも欠かせませんね。



新型コロナウイルス感染症 新情報

厚生労働省のHPにあるように、陽性だった場合の療養解除日が『症状が出た日から7日間以上経過、かつ症状軽快から24時間以上経っている』（一部抜粋）に変更になりました。療養解除の後も以下のように注意が必要です。

『症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。』『検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。』

10月の保健目標

戶外遊びを積極的にする。

10月の保健行事

4日(火) 全園児健診



お知らせ

・「受診時持ち出しカード」を返却します。

住所や連絡先などの変更、感染症・既往歴、実施した予防接種の追加記入をお願いします。内容を確認し、速やかに担任に提出してください。

・幼児組のお子さんを対象に、視力測定を実施します。普段お子さんの見え方などの様子で気になることがありましたら、また、眼科を受診している疾患がありましたら、担任までお知らせください。日程が決まりましたら、またお知らせします。

大切な目「あれ？」と思ったら…

1カ月



明るいほうを見る

3歳



1.0 (67%)

6歳



1.0以上

生まれてすぐはほとんど目が見えず、生後3カ月で0.01程度。その後、徐々に発達し、6歳ごろに成人と同じ視力になると言われています。

でも、さまざまな理由で左右差が出たり、視力の発達が遅れたりする場合があります。

こんな症状があれば眼科受診を

- ・顔を傾けて見る
- ・目を細めて見る
- ・黒目の位置がおかしい
- ・片目をつぶって見る



お子さんは自分の見え方に違和感があることに気づけません。おうちの方の「あれ？」という気づきが、とても大切なのです。

ほけんニュース

しっかり歩ける・しっかり走れる

靴の選び方と履き方のポイント

子どもたちがしっかり歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。どのような靴を選べばよいのか、選ぶ時に気をつけたいポイントや正しい靴の履き方、脱ぎ方について確認します。

靴選びのポイント

靴の種類は①留め具なし、②片側ベルト、③折り返しベルト、④ひもの4つです。留め具なし(スリッポン)の靴は足が固定されず、不安定なため避けましょう。

※イラストは片側ベルト靴です。 ※ひも靴は小学生以上で使います。

①ベルト

ベルトは子どもが握りやすく、引きやすい1.5cm程度の幅のもの。裏側の面ファスナーは、広範囲についていると調節がしやすい。



②中敷き

中敷きが取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせて、サイズを確認する。中敷きとつま先の余裕が約1cmあれば適正で、0.5cm以下になったら取りかえる。

※取り外せる中敷きは、こまめに洗って衛生的。

③靴底

0~1歳

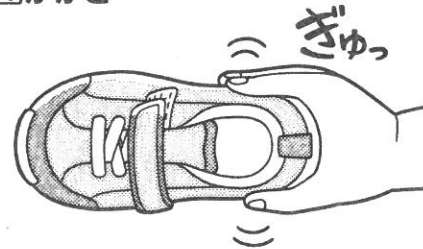
靴底がまっすぐ平らで、置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるものを選ぶ。

2歳以降

足や足首が十分動かせるように、つま先から1/3が楽に曲がり、靴底に適度なクッション性があるもの。



④かかと



かかとを包み込むところがかたく、しっかりしているもの。

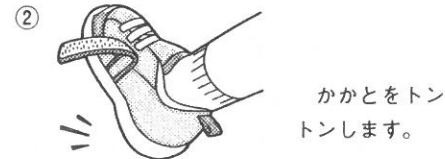
正しい靴の履き方

~手を使って、ていねいに履きましょう~

■片側ベルト靴の場合



ベルトとベロをつかんで持ち上げ、履き口を広げて足を入れます。



かかとをトントンします。



ベロをしまい、靴の両側をぎゅっと引き寄せて押さえます。

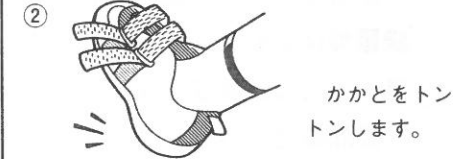


ぎゅっとしたまま、ベルトをしっかり引いて留めます。

折り返しベルト靴の場合



ベロをつかんで履き口を広げ、足を入れます。



かかとをトントンします。



手前側のベルトを握って、真上に引きます。



ベルトを留めて、固定します。つま先側のベルトも③と同様に留めます。

正しく履くための脱ぎ方

靴は手を使って脱ぎ、ベルトは外したままにしておきます。

ベルトを外してベロを開いて立たせておくと、速やかに履くことができ、靴の中の蒸れを逃して乾燥させるので、細菌の繁殖も防げて、衛生的です。

片側ベルトの靴



ベルトを外したら、浮かせたままにして脱ぎます(ちょうちょ脱ぎ)。

折り返しベルトの靴



ベルトを三角形に緩めたまま脱ぎます(三角脱ぎ)。