



# 9月 ほげんだより

2022/9  
発行

000

まだまだ、猛暑と熱帯夜が続いていますね。昼間のごまめな水分補給とともに、しっかり栄養をとること、そして夜は、ぐっすり眠って体力を回復できるよう、エアコンや扇風機を上手に使ってください。

## 0・1・2 歳児の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、はきぐせのついたお下りの靴は、転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

### よちよち歩きのところ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



### 歩き始めのところ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい

### チェックポイント！

- ・つま先が広く、反り上がっている
- ・指先に約 7~8 mm のゆとりがある
- ・甲の高さがきちんと調整できる
- ・足の動きに合わせてソフトに曲がる

## 3・4・5 歳児の靴選び

3・4・5 歳は運動量が飛躍的に増える時期です。正しい歩き方をみにつけながら、7 歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも 3 歳ごろからつくられ始めます。合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズチェックし、正しい靴選びをしてください。



### 正しい合わせ方

- ・中敷きを出してその上に立ち、つま先 5 mm~1 cm の余裕があることを確認する
- ・はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- ・靴の中で指が自由に動くことを確認
- ・大人がかかとを押さえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する

## 新型コロナウイルス感染症情報

東京都でも、日々増え続けている、新型コロナウイルスです。薬局では抗原検査キットの品薄状態が続いています。また、医療体制の逼迫により、受診したいときに受診できないといった声も聞きます。そこで、医療・保健の情報や内容が記載されている東京都福祉保健局のホームページのご紹介です。新型コロナウイルスのことや、その他の医療のことなどわかりやすく記載されています。私も感染症や保険のことなどで助けられています。ぜひご覧ください。

## 『予防接種はすすんでいますか？』

これから、秋冬に向かい風邪をひいたり体調を崩すことが多くなります。インフルエンザの予防接種もあるので、その前にできる予防接種はしておきましょう。公費での接種期間の短い麻疹・風疹・水痘などは早めに受けましょう。また、一年後に追加のある予防接種も忘れがちです。確認しましょう。

### ●麻疹・風疹

- 第一期 1 歳誕生日~2 歳誕生日前日まで
- 第二期 就学前の 1 年間 (ひまわり組)

### ●水痘 (水ぼうそう)

1 歳誕生日~3 歳誕生日前日までに 2 回接種

