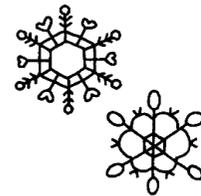




保健室つうしん



令和6年12月
名手保育園 保健室

皆さんこんにちは(*´ω`) 早いもので今年も残り1カ月になりました。気温がぐっと低くない冬到来という感じがすね。空気が乾燥し感染症の流行しやすい季節です。体調管理に気をつけ元気に年越しできるようにしましょう。来年も皆さんにとって素敵な一年になりますように(*^-^*)

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は転倒やけが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

- (フレシューズ)
- 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



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

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



立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない?
- かかとがぶかぶかしていない?
- 痛いところはない?



❀きれいな空気で冬も元気❀

気温・湿度が低くなり、インフルエンザなど感染症などのウイルスが元気になる季節がやってきます。特に乾燥には要注意です。ご家庭でも加湿器などを上手に使い、湿度60%くらいを目安に室内環境を整えましょう。ときどき窓を開け、空気を入れ替えることも大切です。

❀鼻水・鼻づまり❀



季節の変わり目や気温差が大きくなると、鼻水や鼻づまりの症状が増えてきます。黄色っぽく粘り気のある鼻水は中耳炎や副鼻腔炎を起こしている可能性もあり、注意が必要です。また、鼻づまりは息苦しく、口呼吸によってのどを痛めてしまうこともあります。いずれの症状も早めに内科・耳鼻科などの病院に受診しましょう。