

いよいよ今年度も残り1か月。病気やけがに気を付けて、残りの日々を楽しく過ごし、4月からの進級・進学に備えましょう。

2月の病気

発熱(原因が判明していないもの)	のべ 59 名
B型インフルエンザ	33 名
胃腸炎症状(下痢や嘔吐)	9 名
マイコプラズマ	1 名
咳で欠席	7 名

3月の保健行事

乳児身体測定	3/9(月)・10(火)
幼児身体測定	3/11(水)
保健指導	未定

子どもはなぜ転びやすいの？



暖かくなると、戸外での活動が盛んになり、園庭での転倒によるケガが急増します。「子どもって、何でよく転ぶの?」そこには、ちゃんと理由があります。中には神経や筋肉・骨の病気が原因のことや発達障がいがあるため転びやすいこともあります。ほとんどは、子どもの特性が関係しています。

転びやすい理由

1. 頭が大きいから、重心が高く安定感がない。
2. 歩き方が未発達。
3. 歩く経験が不足している。(歩行初心者 ♡)
4. 筋肉が未発達ですぐに疲れる。
5. 足元に注意がいていない。など

転びにくくなるために出来ること

- ・色んな体勢で歩く、遊ぶ。坂道やデコボコ道を歩く。背伸び歩き・^{かかと}踵歩き。(平衡(バランス)感覚、筋力を養い、体幹を鍛える。)
- ・裸足で歩く。(足裏の感覚を磨く)
- ・足に合った靴を履く。
- ・身長や体型に合わせた服を着る。(袖や裾が長すぎたり短すぎたりすると、動きにくく着心地が悪いだけでなく、ケガしやすくなるので、ピッタリか1サイズ大きめ程度にするのがオススメです。)

足裏は、とても大切



最近、子ども達に扁平足や浮き指(歩く時に指が接地せず、指の付け根と^{かかと}踵で体重を支える状態になる)が増えていきます。土台となる足の形がおかしくなると、猫背や反り腰になど、全身のゆがみの原因になりかねません。

扁平足・浮き指改善法

「転びにくくなるために出来ること」に加えて…

- ・足指でじゃんけんやグーパー体操(椅子に座って足指でタオルを引き寄せ)。
- ・足指の間に手指を挟み、足指を大きく前後左右に回す。
- ・歩く時、^{かかと}踵から足を着き、足指でしっかりと地面を蹴り出す意識をする。

*3歳ころまでは、扁平足が通常。成長とともに土踏まちは形成されます。

正しい姿勢 猫背 反り腰



<靴のサイズの選び方>

足のサイズは、おおよそ ●0~1歳児は3か月で0.5cm
 ●2~6歳児は6か月で0.5cm 成長します。

6歳ぐらまでは、足の骨の半分は軟骨できていて、骨自体も柔らかく、成長過程で、外からの影響を受けやすい状態にあります。

小さな靴は、足指を押し込めて、指を変形させてしまったり、爪を圧迫して陥入爪(爪が皮膚に食い込む)の原因になることもあります。

大きな靴は、(子どもにとって1cm大きな靴)=(大人では2cm大きな靴)になります。2cm大きな靴を履いては、動きづらいですよ?それに浮指の原因になることもあります。新品の大きな靴が、足にフィットする頃にはボロボロになって、また大きな靴を買うという悪循環になりかねません。 *大きな靴とは、(実寸+捨て寸)より大きなサイズです。

横幅や甲の高さ・足指の根元(ボールポイント)が曲がる事も大切です。必ずフィッティングして、足に合った靴選びをしましょう。

