



令和5年 5月 みなみかせ保育園

子どもの足は、毎日成長しています。ただおおきくなるだけではなく、形も変わっていきます。くつがあつという間に小さくなってしまいますので、あらかじめ大きめのくつを選んではいたり、きつくなってもがまんしてはき続けたりする人がいます。また、くつのかかとをふんでいたり、足をしっかりと守れないくつをはいていたりする子どももいます。

しかし、足に合わないくつは、はき心地が悪くてつかれやすいうえに、くつの中で足が不安定になるためにけがをしやすく、足のつめや全身の成長にもえいきょうをあたえる可能性があります。

足に良いくつを選んで正しくはくと、足の成長に良だけではなく、思い切り体を動かすことができるので、運動量も増え、全身の健康につながります。



足に良いくつを選ぶポイント

<p>サイズが合っている</p> <p>くつの中で足が左右に動かない</p>	<p>足をしっかりと固定できる</p> <p>かかとの固りがかたくてしっかりしている</p> <p>この部分をベルトやひもで調節できる</p>
<p>つま先に1.5cm以上のゆとりがある</p>	<p>くつ底が指の付け根で曲がる</p> <p>指の付け根のところ(前から3分の1ぐらい)で曲がり、ほかの部分はぐにやぐにやしていない</p>

気をつけよう

まちがったはき方・ぬぎ方

つま先をとんとんしてはく

かかとをふんだまはく

手を使わずにぬぐ

足に合わないくつが起すトラブル

サイズが合わなくつや足を固定できないくつをはいてると、くつの中で足が不安定になるために、足によけいな力がかかるなどして、さまざまなトラブルを招きます。

<p>つかれやすい</p>	<p>けがをしやすい</p>	<p>くつずれ</p>	<p>かんにゆうそう</p> <p>つめが皮ふにささって痛みます。</p>
---------------	----------------	-------------	---------------------------------------

下着が健康を守っているってホント？

シャツやブラウスの下に1枚、下着を着ていますか？「別に着なくても一緒でしょ」という人！実は下着には、こんなに大切な役目があるのです。

ココがスゴイ！

肌の“きれい”をキープ

体からは毎日、汗やあぶらなどの汚れが出ています。下着はそれらを吸い取って、肌の清潔を保ってくれているのです。

暑い！寒い！を過ぎやすく

暑いときは汗を吸って肌をサラサラに。反対に寒いときは、体の熱を逃がさないようにキープ。暑い日も寒い日も下着のおかげで快適にいられるのですね。

お知らせ・感染症情報

眼の赤くなる子が多く、結膜炎と診断されています。

インフルエンザ 2件 4/26現在

6月29日(木) 9:15より

歯科健診があります。