

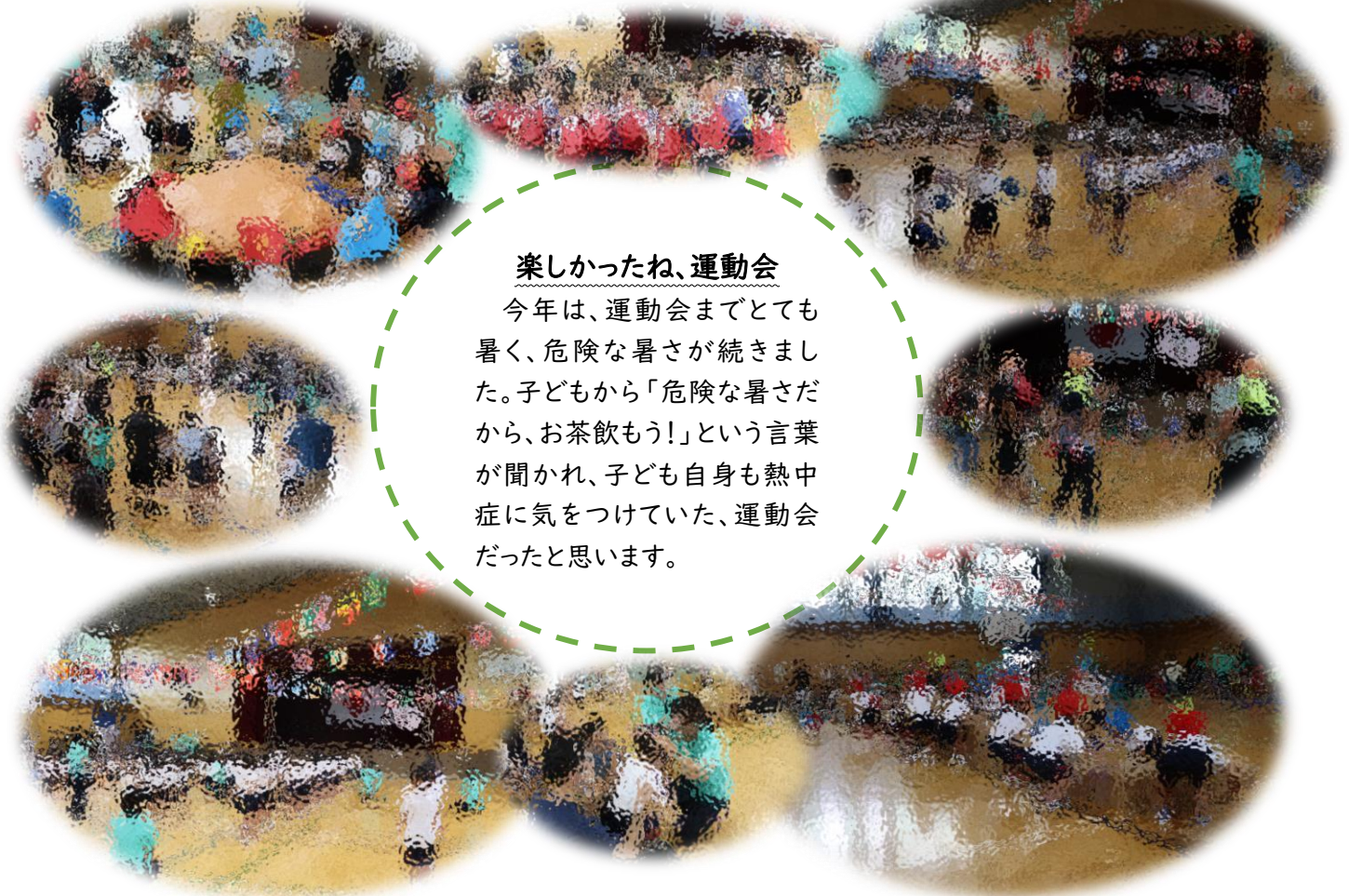


ほけんぽよい

令和6年10月1日
山口大学教育学部附属幼稚園
保健室

朝晩が涼しくなって山が色づいてきました。紅葉は木々の冬支度とも言われています。気温が低くなると太陽の光から栄養を作る「光合成」の効率が落ちてくるので、その活動をやめて光合成のもとになる葉緑素を分解し栄養として取り込みます。その際に赤や黄色に葉の色が変わったり、葉を枝から落としたりするのだそうです。そろそろみなさんも衣替えの時期。秋の昼夜の寒暖差に負けないように服装など調節しながら過ごしましょう。

附属幼稚園の子どもたち



楽しかったね、運動会

今年は、運動会までとても暑く、危険な暑さが続きました。子どもから「危険な暑さだから、お茶飲もう!」という言葉が聞かれ、子ども自身も熱中症に気をつけていた、運動会だったと思います。

視力低下のサイン

これ
やっていますか?

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちているかもしれません。
眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。

【9月山口県感染症情報】

- ・新型コロナウイルス感染症: 県全体の報告数は減少しました。
- ・水痘: 周南で警報レベルとなりました。
- ・手足口病: 県全体で警報レベルが継続しています。

【9月附属幼稚園感染情報】

- ・溶連菌

安全だより



子ども靴の選び方に迷われたことはありませんか？私もあります。購入してから子どもから「走りにくい」「痛い」といわれ、勉強しないといけないと感じていました。そのため、「足育」について調べてみました。靴には、足の保護と足の機能を高める役割があります。足に合っていない靴を履いていると、全身の健康を損なう可能性があります。そして、足のトラブル、怪我にもつながることも!!!!靴の選び方で悩んでいる保護者の皆様の参考になればと思います。



足育靴の見分け方8つ

□ かかとが硬い

指で押して倒れるかかとはNG!かかと部分が硬くてしっかりしている靴はかかとの骨を支えてくれます。

□ つま先立ちするところで曲がる

足と同じように、靴も足の付根部分が曲がることで疲れにくくなります。

□ つま先が少し返り上がっている

体の体重移動を助け、転倒しにくくなります。

□ つま先が広く厚みがある

指で地面を掴むように歩くため、自由に指が動かせる余裕が必要です。

□ 靴がねじれない

布巾のようにねじれる靴は足を支えられません。

□ マジックテープか紐がついている

テープや紐で足と靴を固定できないタイプの靴は疲れやすさや転倒の原因になります。

□ 中敷きを取り外せる

サイズが合っているかどうか大人が目で確認できます。

□ 足の特徴が合っているか

エジプト型、ギリシャ型、スクエア型など、指の長さのバランスが人によって異なります。足の形に合ったものを選びましょう。



スクエア型



ギリシャ型



エジプト型

足育靴を履いたときのチェックポイント5つ

□ つま先に余裕がある

中敷きを外して床に置き、かかとを合わせた状態で余裕を確認します。14.5cm以下の靴で5~8mm、15cm以上の靴で1cm程度、小学生以上の子どもは1cm~1cm以上

□ 甲の高さを調節できる

マジックテープや紐で足と靴をしっかり固定できることで、疲れにくく、歩きやすくなります。

□ かかとの部分がフィットする

靴の中で足が動かないように固定されることで、歩行が安定します。

□ 靴底に適度な弾力があり、滑りにくいもの

路面の衝撃を吸収して足の負担を軽減します。また、路面が濡れていても滑りにくい靴底を選びましょう。

□ 足が曲がる位置で靴も曲がる

歩くときも走るときも足の付け根が曲がります。靴も足と同じように曲がることで足の負担を軽減します。