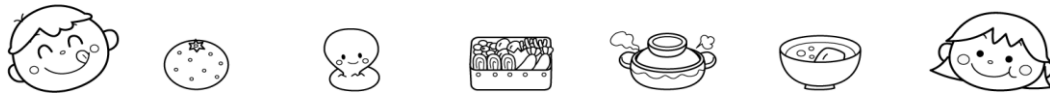




ソフィアすくすく通信 1月号

平成31年1月
ソフィア保育園
看護師



あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごされましたでしょうか？2019年、気持ちも新たに子どもたちの健康管理に留意するためにも、すくすく通信を通して病気の予防方法や健康に関する情報などお伝えしていきます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

☆お子さまの靴選び、困っていませんか？☆

【足の機能は6歳までの靴で大きく変わります。】



★子どもの靴選びの基本

1、かかとまわりがしっかりしていること

靴のかかとを後ろから指でつまみ、「こんなに硬くていいの？」と思うくらいの靴がおすすめです。かかとまわりはきちんとフィットしていることが重要です。

2、前から1/3の位置で曲がること

足裏の最も動きの多い部分です。歩くとき、走るときに地面を蹴るのはこの部分より先です。真ん中で折れ曲がる靴、全く曲がらない靴は不適切な靴といえます。

3、足の成長を見越して、つま先に余裕があること

足を圧迫せず、変形を起こさせないためには、約1～1.5cmの余裕が必要です。

4、足が前すべりせず、甲の部分がフィットしていること

つま先の余裕を保つために靴のひも、もしくはマジックテープのバンドをきちんと締め、足の甲の部分で動かないように留められるような靴がおすすめです。

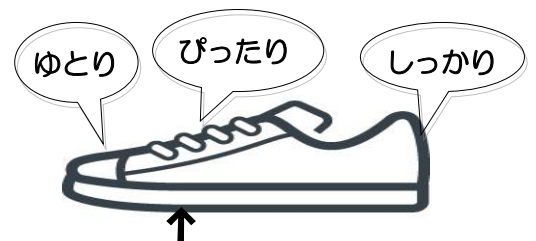
5、中敷きを外せること（できれば）

しっかり立位が保てるお子さまには、中敷きを靴から出して、かかとに合わせて、真っ直ぐ立たせて計るのが一番良い計測方法です。

★靴の履き方

「かかと合わせて、ベルトをギュー」

※お家でもお子さまにお声掛け下さいね。



前から1/3で曲がる

◆MR《麻疹(はしか)・風疹》予防接種はお済みですか?◆

接種時期 第1期MR予防接種 生後12~24か月未満

第2期MR予防接種 5~7歳未満(5才児クラス)対象

特に5才児クラスの園児は、4月を過ぎると有料になりますので、必ず接種して下さいようお願い致します。

2018年風疹患者数は2500人以上であり、2013年に次ぎ2番目に多くなっています。麻疹(はしか)・風疹はワクチンによって予防可能な感染症である為、接種時期になりましたら第1期と第2期は早めに受けておきましょう。

麻疹(はしか)の主な症状

潜伏期間10日前後

- 熱・くしゃみ
・咳・鼻水
- 熱はいったん下がり、再び高熱
- ほおの内側に白い斑点
- 首筋に赤い斑点
- 顔、胸、手、足に斑点
- 強い咳が出る
- 発しんが
つながってくる



10日前後で回復する

風疹の主な症状

潜伏期間2~3週間

- 全身に発しん
- ピンク色の細かい発しん
- 耳の後ろ、首のリンパ腺が
はれてグリグリができる
- 白目が赤くなる
- 熱が出ることも



3~4日で症状は治まる

※保護者の方へ

妊娠中に風疹にかかると、先天性風疹症候群のお子さまが生まれる可能性があるため、過去にワクチンを受けていない方や接種歴が不明の方、妊婦さんや乳幼児がいるご家族の方は、医療機関で相談され、予防接種を受けることをお勧めいたします。

◆風疹流行に関する緊急情報: 2018年12月12日現在 国立感染症研究所 感染症疫学センターより参考

保健からのお知らせ

1月 身体計測(0才児は頭囲・胸囲も)



~看護師より~

まだまだ寒い日が続きます。厚着をしすぎると、動きづらくなったり、熱がこもり汗をかきやすくなります。動きやすい薄手のシャツや、汗を吸い取りやすい綿の肌着等をご用意くださいようお願いいたします。

