病後児保育ルームだより
2月号

令和5年2月
ハッピー🍀モア保育園
病後児保育ルーム　保健師

気温が低く乾燥した日が続いています。２月３日は、歴の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に１月下旬から２月にかけて最も寒くなると言われています。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行っているため、手洗い・うがい、室内の加湿などしっかり行い、予防に努めましょう。

くつの選び方

子どもの足はまだ大人のようにしっかりした骨ではなく、非常にデリケートと言われています。子どもは、足に合わないくつを履いても、あまり苦痛を訴えませんが、足の発達に影響してきます。
姿勢が悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうこともあるため、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？
マジックテープのついたものだと、足の高さに合わせて調整できます。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？
目安は、爪先に0.5～1cmくらいのゆとりがあり、先が丸いもの（歩くときに力が入って、指が0.5cm程伸びるため、足の指が自由に動かせる大きさが必要）。また、子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？
適度な弾力性は衝撃をやわらげます（手で軽く持って、90°C曲がる硬さが適当）。足の指が曲がるところと靴底の曲がるところが一致しているものを選びましょう。

□かかとは硬くしっかりしていますか？
まだ柔らかい状態の足の骨を守る為に、かかと部分がしっかり支えられるよう包み込まれているものなら、安定した歩行ができます。

□素材は吸放湿性に優れていますか？
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

【足の測り方】
①紙の上に素足で立ち、鉛筆で足の形を写し切り取る。　②切り取った紙を靴の中に入れて、紙が靴の中でおり曲がらないか確認する。
※立つと足に加重がかかり、足の指の位置が変わるため、立った状態で測ることが大切。

冬の服装やお部屋の管理

＜服装について＞

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、次のポイントに注意しましょう！

＊大人より1枚少ない服装を心がけること。
＊下着を着けて体を冷やさないこと。
＊厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねること。
　→空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。
＊屋外で着るジャンパーなどはそで口や首元がピッタリと閉じていること。

＜お部屋の環境について＞

お部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザなどにかかりやすくなります！

＊設定温度（冬）：20～23°C
＊適切な湿度：50～60%
＊加湿器などで部屋の湿度を保つ
（加湿器がなければ、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりする）
＊なるべく足元を中心に温め、上半身は温めすぎない。
＊1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを行う。

＜お問い合わせ＞
〒901-2132　浦添市伊祖2-2-5
☎ 090-2859-0693　✉ byogoji@happymore-hoikuen.com

＜ご利用検討中の方＞
まずは児童票の事前登録から!!
LINE登録