

ほけんだより 5月

2026年度

春の風が心地よく、さわやかな気分になれる5月ですが、体や心に疲れが出て、けがをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

●保健教育一手洗い・うがいーをします（めじろ・こまどり・つばめ）

13日（めじろ、こまどり）、14日（つばめ）で行う予定です。

●今月は身体測定時、頭囲・胸囲も測定します

小さいお子さんの身体測定は嫌がって動いたりして、測定結果に誤差が生じやすいことをご理解いただきますよう、お願いいたします。前回測定値と大幅に違いがある場合や疑問点などがあればご相談ください。

●4月の感染症

胃腸炎：2名、溶連菌感染症：6名、新型コロナウイルス感染症：1名 でした。

他にも、発熱、咳・鼻水などの症状のあるお子さんがみられました。

くつの選び方・履き方

足の健康を守るためにくつ選びはとても大事です。小さすぎるくつはもちろんのこと、大きすぎるくつも成長途中の子どもの足には悪い影響がたくさんあります。3歳未満は3か月ごと、3歳以上は半年ごとにサイズを計測して、足にあった靴をはかせてあげましょう。

くつを選ぶポイント

・サイズ

つま先に1センチ程度の余裕のあるものを選びましょう。インソールが外せる靴なら、足の裏に当ててサイズが合っているか確認しましょう。

・甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープのついたくつなどがよいでしょう。

・つま先にゆとりがあり、少し反りがあっていますか？

子どもはよくつまづくので、つま先が少し反り上がっているものを選びましょう。

・くつ底は硬すぎず、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。くつ底も曲がるものを選びましょう。

・かかととは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかと部分が柔らかいと足のぐらつきを支えられず、歪みの原因になります。

正しいくつの履き方

①マジックテープをゆるめて、履き口を大きく広げる

かかとを踏みつぶすと靴が変形してしまうので、しっかり口を広げて足を入れましょう。



②かかとをトントンと地面に打ち付ける

かかとの位置を合わせて履きます。つま先でトントンしないようにしましょう。



③かかとを地面につけた状態でつま先を上げて、マジックテープを締める

足の甲とマジックテープの隙間がないよう、しっかりと締めましょう。

