

幾分過ごしやすい日が増えてきましたね。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

保健行事予定

【尿検査】

- 対象：にじ・つき・ほし
 - 9/7（水）の朝、起床してすぐの尿を採って、登園時に持たせてください。
- 検査容器と採尿についてのお知らせを 9/5（月）に配布します。



靴選びはデザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- 大きすぎる靴
足の指で踏ん張れなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- 小さすぎる靴
指が丸まり骨の成長を妨げます。

1年間の足のサイズの変化

0～2 歳	約 1.5～2.0cm
2～3 歳	約 1.2～1.4cm
4～12 歳	約 0.8～1.0cm

足に合わない靴を履いていると、足だけでなく体全体に負担がかかることもあります。靴を選ぶときに下記の項目に気を付けて、お子様と一緒に確認してみてくださいね。

- つま先に 0.5 cm～1 cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている



手足口病について

全国的に手足口病が流行しています。原因になるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

感染経路 飛沫・接触・経口（糞口）感染

潜伏期間 3～6日

症状 最初に口の中に小さな発疹や水疱ができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。熱が出ることもあります。その後、手のひら、足の裏に赤色っぽい水疱ができて痛みます。



症状が出た最初の週の感染力が最も強いです。回復後も飛沫や鼻汁からは 1～2 週間、便からは数週間～数か月間ウイルスが排泄されます。

手足口病と診断されたら…

熱が下がって 24 時間経過し、口の中の水疱・潰瘍が治まり、普段通りの食事がとれるようになれば登園できます。

予防接種忘れていませんか？

MR ワクチン、ヒブ、肺炎球菌、日本脳炎追加など、母子手帳を確認し未接種のものがあれば接種しましょう。追加接種しましたら、園にお知らせ下さいね。



爪を切って清潔に！

爪が伸びていると、爪と指の間にはばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。



保健だより

9月号（発行）
社会福祉法人大和善隣館
幼保連携型認定こども園
松陽こども園

幾分過ごしやすい日が増えてきましたね。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。

保健行事予定

【尿検査】

- 対象：にじ・つき・ほし
 - **9/7（水）の朝**、起床してすぐの尿を採って、登園時に持たせてください。
- 検査容器と採尿についてのお知らせを 9/5（月）に配布します。



靴選びはデザインよりサイズがポイント

成長期の足は骨が柔らかく変形しやすいため、注意が必要です。

- **大きすぎる靴**
足の指で踏ん張れなくて扁平足になったり、足の指に余分な力が入るために外反母趾になる危険があります。
- **小さすぎる靴**
指が丸まり骨の成長を妨げます。

1年間の足のサイズの変化	
0～2歳	約 1.5～2.0cm
2～3歳	約 1.2～1.4cm
4～12歳	約 0.8～1.0cm

足に合わない靴を履いていると、足だけでなく体全体に負担がかかることもあります。靴を選ぶときに下記の項目に気を付けて、お子様と一緒に確認してみてくださいね。

- つま先に 0.5 cm～1 cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかり固定されている



手足口病について

全国的に手足口病が流行しています。原因になるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

感染経路 飛沫・接触・経口（糞口）感染

潜伏期間 3～6日

症状 最初に口の中に小さな発疹や水疱ができ、痛みのため飲んだり食べたりするのを嫌がります。熱が出ることもあります。その後、手のひら、足の裏に赤色っぽい水疱ができて痛みます。



症状が出た最初の週の感染力が最も強いです。回復後も飛沫や鼻汁からは 1～2 週間、便からは数週間～数か月間ウイルスが排泄されます。

手足口病と診断されたら…

熱が下がって 24 時間経過し、口の中の水疱・潰瘍が治まり、普段通りの食事がとれるようになれば登園できます。

予防接種忘れていませんか？

MR ワクチン、ヒブ、肺炎球菌、日本脳炎追加など、母子手帳を確認し未接種のものがあれば接種しましょう。追加接種しましたら、園にお知らせ下さいね。



爪を切って清潔に！

爪が伸びていると、爪と指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、爪はこまめに切るようにしましょう。ただし、深爪には要注意！ 切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。