



Health Bulletin

ほけんだより



猛暑も少し影をひそめ、秋の曇り気が近づいているようです。コロナ感染は一進一退の状況が続いております。園でも引き続きの感染対策を実施しながら、ご家庭でも感染兆候が見られた場合には速やかに園へのご連絡をお願いいたします。9月は運動会も実施されます。お子様たちも運動会の練習に張り切って参加しています。どんな競技・演技の姿が見られるか楽しみです。保育者一同、お子様の安全・健康に留意しながら活発に学習ならびに運動活動ができるよう日々保育してまいりますので皆様のご理解・ご協力よろしくをお願いいたします。



その水筒！！大丈夫？



園での水分補給に欠かせないお子様の水筒・スパウト・ストローマグですが、構造上の問題で洗いにくいのが難点です。ついつい飲み物をいれたまま放置してしまいがちです。中身が入ったままの水筒は、**湿気を好むカビにとって好条件な環境**。湿気を残したまま放置すると、カビ発生の原因になってしまいます。また、口の中の雑菌が水筒に移ることも、カビの繁殖を促す要因のひとつ。人気の直飲みタイプは、口の中の雑菌が水筒に移りやすいのでこまめに手入れが必要です。カビが発生した水筒で飲み物を飲んで、万一カビが体内に入ってしまったら、胃散で死滅するのでとくに健康に影響はありません。しかし、**抵抗力の弱い小さな子どもは体調を崩してしまったり、カビアレルギーを発症してしまったりする場合があります**ので、注意が必要です。お子様の大切な水筒！！しっかりこまめにチェックしてあげてください。



くつの選びかた

子どもの足は非常にデリケート！最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足のお子様が増えています。足の骨格の成長は早く、9歳頃で概ねの形が完成します。それまでに、あまり運動をしなかったり、足に合わない靴を履いて過ごしたりすると、扁平足のまま成長してしまい、足アーチが作られません。大きくなって足トラブルに見舞われないためには、幼児期のうちから、元気な足を育てていきましょう。

●0～2歳頃

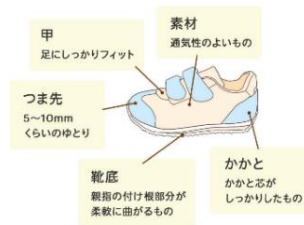
かわいいヨチヨチ歩きの時期は、まだかかとや足首がとても柔らかく不安定なので、ハイカットシューズがおすすめ。足首をしっかりと支えてくれるので、転びにくくなります

●3～4歳頃

大股で歩いたり走ったりと動きが活発になってくると、足首が使えるようになるため、ハイカットシューズは逆に転びやすくなります。普通のタイプのスニーカーに変えましょう。右のイラストを参考にして、必ず足に合った靴を選んでください。

●5歳以上

年中・年長さんぐらいになると、運動量がぐっとあがります。この時期の足のサイズは、一年間に1cm伸びます。半年に一度は靴のサイズを見直しましょう。



★脳そだては順番とバランス★

こころ脳って何？

先月は「からだ脳」より「お利口さん脳」を先に育ててしまうと、二階建てのお家を建てるのに先に二階を作ってしまうためにバランスが悪く長持ちしない脳が育ってしまうというお話でした。このような順番を崩した脳育てがしばしば「こころ脳」の問題を引き起こします。「こころ脳」は「からだ脳」と「お利口さん脳」をつなぐ階段のような役割をする脳です。この「こころ脳」は10歳をすぎた頃から「からだ脳」と「こころ脳」をつなぐことで育っていきます。「からだ脳」で起こった感情を、そのまま行動に反映されてしまうと社会では上手くいかないことも起こります。そこで、その感情を「からだ脳」から「お利口さん脳」の一部である前頭葉につないで、**状況判断や記憶を使って理論的に思考した上で、最良の行動や言動を選びます。**たとえば、どんなことなのか…について次回掲載していきたいと思えます。

(母子健康協会 ふたばNo78より)