

★ 夏もようやく終わり、外では虫の声が聞こえ、さつま芋や栗、イチジクなどの野菜や果物が店頭に並んでいます。園でもバス園外、散歩、園庭遊びなど秋の自然の中で楽しい遊びが盛りだくさんです。体をいっぱい動かして、冬に向けての体力作りを行っていきます。

《たかが「蚊」とあなどらないで!!》

涼しくなって蚊が出てきました。蚊に刺されて熱が出たり、腫れたり、かきむしってとびひになったり色々な症状が出てきます。

(蚊に刺されると腫やかゆみ、熱が出るのはなぜ?)

蚊は血液を吸う時に自分の口から唾液の成分を人の体に注入します。この成分が過剰に反応してアレルギーを起こし、腫れや熱、かゆみとなるのです。子どもの場合蚊に刺された時の反応が強くなるのでびっくりすることがあります。ひどい反応が出た場合は、早めに小児科または皮膚科を受診して治療するのがベストです。

(症状がひどい時は病院受診を)

刺された周囲がパンパンに腫れたり、熱が出たり、水ぶくれになったら、自然治癒するのは難しいので、病院受診をお願いします。

☆虫よけ剤を使う時は☆

使用できる年齢、回数をチェックすることが大切です。虫よけは個々の物によって成分や濃度が違います。また、使用年齢や1日に使用できる回数が決まっているなどあります。必ず、使用上の注意をよく読んで使用できるか判断しましょう。初めて使うものは腕の内側に塗ってかぶれないかテストしましょう。

***園では虫よけを使用しません。登園前に家で塗って来ていただくことになっています。**

正しい靴選び してますか?

夏は、水遊びやプールなどで靴を履く機会が少なかったですが、涼しくなって戶外遊びが多くなりました。4月に靴を持ってきて半年が経ち、靴が小さくなっていることがあります。今一度サイズ確認をして、買い換える場合は子どもにあった物を選びましょう。

(0・1・2歳児の靴選びの方)

柔らかい素材

かかとが保護されている

足首の関節まで保護されている

弾力性のある靴底

(その他に)

- つま先が広く、反り上がっている
 - 指先に7~8mmのゆとりがある
 - 甲の高さがきちんと調整できる
 - 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 立った姿勢で履いてチェックしてみよう
- 歩き方が不自然ではない?
 - 痛いところはない?
 - かかとがガブガブしていない?

「サイズが合わない(大きい、小さい)」「デザイン重視」「はきぐせのついたお下がり」の靴は転倒や怪我、内反母趾、外反母趾、足の成長を妨げる原因になります。また、跳ぶ、走るなどの基本的動作にも支障が出ます。購入する場合は必ず子どもに履かせて下さい。2歳児以上は自分で履けるかも確認ください。

(3・4・5歳児の靴選びの方)

甲の高さが調整できる

開閉しやすいマジックテープ

指先に5mm~1cmのゆとりがある

素材は柔らかく、通気性がよい

(その他に)

- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力性のある靴底
- つま先が広く、反り上がっている
- 自分で履いたり、脱いだりできる



外反母趾

内反母趾

足の指の骨が変形して歩く時痛みを伴います。