



# 10月ほけんだより

令和6年9月27日  
はなほこども園

看護師 \*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

子どもたちがしっかり歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。どのような靴を選べばよいのかポイントを確認しましょう。留め具のない靴は足が固定されず、不安定なためマジックテープのものがお勧めです。



## 靴の正しい選び方!

### 正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm~10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる?**  
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです!
- ② つま先は広く厚みがある?**  
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる?**  
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる?**  
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある?**  
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる?**  
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



先日、配付しました『ゆびのば体操』は、誰でも簡単にできる足指の体操です。足指がのびて広がるので、体の安定感が増します! 正しい靴選びと共に、ぜひ、ご家族で行って下さい。

### \*検診のお知らせ\*

#### 【内科検診】

11月19日(火) 12時45分~  
\*\*\*\*\* 先生

#### 【歯科検診】

11月14日(木) 12時30分~  
\*\*\*\*\* 先生

## 10月15日は「世界手洗いの日」

自分の体を病気から守るために、もっとも簡単な方法が石けんを使った手洗いです。目に見えない、いろいろな細菌やウイルスは、私たちの手を介して、鼻や口から入り、病気に感染します。

これから、風邪やインフルエンザなどが流行する季節になります。予防のために、正しい手洗いを行いましょう。

- ① 水で手を洗う**
- ② 石けんをよくあわ立てる**
- ③ 手の平、手のこら**を洗う
- ④ つめの先と**しわの間を洗う
- ⑤ 指と指の間を**洗う
- ⑥ 親指をつか**んで洗う
- ⑦ 手首をつか**んで洗う
- ⑧ 水であわを**よく流す