

5月

ほけんだより

5月号
ナーサリーつづき
2023.4.28
看護：池上

新年度がスタートし、あっという間に1ヶ月が経ちました。子どもたちは新しい環境にもだいたい慣れてきましたが、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調の変化を注意深く見ていきましょう。

全体健診
11日(木)

インフルエンザは
ほぼ出ていません。
コロナは少し増えて
います。



園医より

乳幼児が受けるべき予防接種

定期
予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

任意
予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」とのちがいは制度上のもので、ともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになります。自治体の助成が受けられるところもあります。

おもな予防接種	予防できる病気
4種混合ワクチン	ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ (急性灰白髄炎)
B型肝炎ワクチン	ウイルス保有者(キャリア)になると、肝炎、肝硬変、肝がん
ヒブ Hib ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
小児用肺炎球菌ワクチン	中耳炎、肺炎、髄膜炎
BCG	結核、粟粒結核(重い肺結核)、髄膜炎
MR ワクチン	麻疹・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)
水痘ワクチン	水痘(水ぼうそう)、脳炎、带状疱疹
おたふくかぜ	おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎
日本脳炎ワクチン	脳炎
ロタウイルスワクチン (2020年8月1日以降出生者)	胃腸炎

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種(季節性インフルエンザなど)もあります。



0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きころ
(プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材

歩き始めころ
(ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約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

立った姿勢ではいてみてチェック!

- ☐ 歩き方が不自然ではない?
- ☐ 痛いところはない?
- ☐ かかとがぶかぶかしていない?

3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm～1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかを押さえた状態で子どもがかかを押さえて、脱げてしまわないかを確認する

感染症・欠席状況掲示の変更



現在、感染症・欠席状況の掲示を、縦：症状／横：乳児幼児に分けてひかりの広場の窓に掲示しています。

5月から、横：乳児幼児と区切っていたものを、クラス別に分けて掲示に変更いたします。ご確認ください。

アレルギーについて



園では提供されないナッツやそばなど食物によるアレルギーがある場合、疑わしい場合は園にお伝えください。検査中や診断が出るまでは、何のアレルギーか確定していないため、確定まではご家庭からのお弁当、おやつ、飲み物、持参対応となります。