



# 10月のほけんだより

令和5年9月29日(金)

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は涼しく感じる日も増えてきました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。

## くつの選び方

子どもの足は非常にデリケートと言われています。最近、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもの割合が増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

### くつを選ぶポイント

- ・甲の高さと幅は合っていますか？  
足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。
- ・つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？  
目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。
- ・くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？  
適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。
- ・かかとは硬くしっかりしていますか？  
かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかたが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。
- ・素材は吸放湿性に優れていますか？  
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

## インフルエンザの予防接種について

今年もインフルエンザの予防接種の季節になりました。今年は冬の流行だけでなく、年間を通してインフルエンザの感染が確認されています。インフルエンザの予防接種は発病を予防することもですが、肺炎や脳症などの重大な合併症を予防する非常に大切なものです。

生後6か月～12歳までは原則2回の予防接種が必要となります。インフルエンザが流行し始める12月中旬には効果が得られるよう、11月に入ったら1回目の予防接種を受けるのがよいです。予約がすでに埋まっている病院もあるため、接種を予定しておられる方は早めに予約をしましょう。

## 秋は薄着の服装で

10月に入ると、肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたくくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

