

気温が下がって乾燥する季節になりました。この時期になると、インフルエンザやかぜなどに感染する子どもが増えてきます。手洗い・うがいをていねいに行い、規則正しい生活を心掛けましょう。また、しっかり睡眠をとることで免疫力もアップします。ご家族みんなが元気よく過ごせるようにしましょう。



皆さんは子どもさんの靴はどのように選んでいますか？

骨が柔らかく変形しやすい状態の子どもさんのためにも正しい靴を選んであげましょう。今回は靴の選び方・履き方についてお話しします。



<靴の選び方のポイント>

- ①つま先が広く、靴先には5mmぐらいの余裕があるもの。  
→先の細い靴を履かせていると足・指が自由に動かず発達を妨げてしまいます。
- ②かかとをすっぽり包み込み、硬くしっかりしたもの。  
→3歳ぐらいまではかかとの骨組みが完成しておらず、立った時にかかところが外側に崩れがちになってしまいます。
- ③足が前に滑らないようにかかとがしっかり靴に固定されているもの。  
→足首がしっかり止まっていなければ、歩いた時に足が滑って指先がつまってしまいます。
- ④靴底は硬すぎず柔らかすぎないもの。  
→靴底が前から3分の1あたりで曲がる程度の弾力性が大切。
- ⑤口が大きく開いて、履かせやすいもの。  
→口が大きいと足が靴に合ってるかどうか容易に確認できる。

<靴の履き方>



病児保育室の詳しいご案内は  
こぼやし小児科ホームページを  
ご覧ください♪  
(院長のブログも掲載中！)

パンフレットも受付にあります  
お気軽に声を  
おかけください



★送迎利用が1回ありました(\*^-^\*)

先月の利用状況

1日あたり(1~10人)

鼻副鼻腔炎 咽頭扁桃炎 RS インフルエンザ 胃腸炎 (多い順)

	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	72人	27人	13人	32人
加古川市	25人	16人	4人	5人
その他の市	8人	3人	1人	4人
合計	105人	46人	18人	41人

★LINE@始めました★



急な休診や診療の時間変更、予防接種や病気の情報、忘れ物などHOTな情報をお届けします(^^) / ネットから登録できるのでよろしくお祈いします。