

4月から進級や入学などで大きく環境が変わっていく時期です。楽しみなこともあれば緊張もあつたりで精神的に疲れやすい時期でもあります。そんな時こそ、規則正しい生活習慣がとても大切です。家庭で十分に休息がとれるように心がけていきましょう。

### 3月1日～7日は予防接種習慣です。

土曜日、日曜日、平日夜間に受けられる医療機関もあります。お住まいの地域医師会にお問い合わせください。

板橋区医師会 03-3962-1301

◎予防接種は感染を防ぐものではなく、重症化を予防するものです。

重症化することで後遺症が残ったり、命を落とす原因になることがあります。

◎予防接種をした後は、ゆっくり体を休ませましょう。

予防接種後に一時的に発熱などの副反応が出る場合があります。接種は降園後またはお休みの日に受けるようにしましょう。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間の振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせずに何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 一週間に一度は爪切りをしている



## 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。

扁平足による悪影響には、足の変形、転びやすい、足の痛み、歩き方がおかしいなどの症状が表れる可能性があります。

### 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と支えることで、安定した歩行ができます。かかとは手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎかもしれません。