

今年度も、残すところあと1ヶ月となりました。子ども達はこの1年で、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。これからそれぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきます。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事・睡眠等の生活リズムを整えて、新年度を迎えられるようにしましょう。



## 花粉対策



花粉症の子どもが増えています。今年は花粉の飛散は例年よりやや多く、昨年よりは多いという予想です。外に出るときは、髪の毛をまとめて帽子被ると花粉がつきにくくなります。服は上着をつるつとした素材のものにして、玄関で衣服についた花粉を払い落とすのがよいでしょう。うがい・手洗いと共に皮膚が痒くなる人もいますので、顔も一緒に洗うのもお勧めです。

\*花粉の季節の前に、抗アレルギー剤を服用すると、症状が軽くて済むことがあります。気になることがあれば、医師に相談してみましよう。



## 足育について

足は人間の土台で、足指の筋肉は全身に繋がっています。3歳から7歳が足の発達に一番大切な時期です。足に合った靴を履き、たくさん体を動かしている子どもは、自然と土踏まずができ、正しい歩き方が身につき、姿勢もよくなり、集中力・記憶力もいいといわれています。

### <靴選びのコツ>



1. 柔らかい靴底
2. 足の大きさにあった靴…靴のかかとに足を合わせたときに、つま先に指1本の余裕がある程度
3. つま先が少し上がっている靴
4. ゴムかマジックベルトで着脱しやすい靴
5. かかとを包み込んでくれる靴

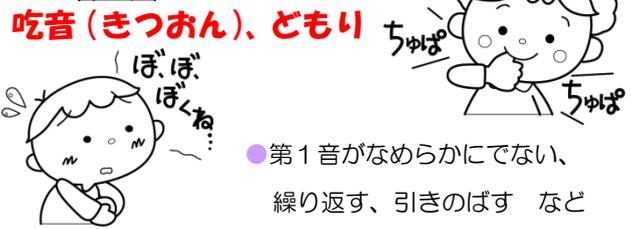
\*足のサイズは立って測ります。子どもは、靴がきついと訴えられないことが多いので、こまめに足の大きさを確認しましょう。

## 進級・就学を控えて・・・

新年度を控え、多くの子どもたちが、「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいこの時期です。しかし、なかには、環境の変化等で気持ちが不安定になるお子様もいます。急に次のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。



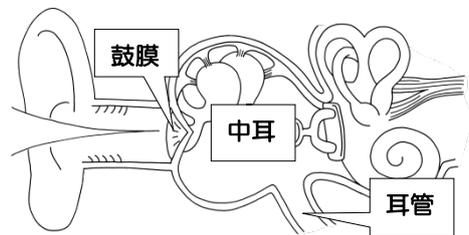
●目をパチパチさせる  
●せきばらいをする  
●肩をぴくっと動かす など  
**爪かみ、指しゃぶり**



●第1音がなめらかにでない、繰り返す、引きのばす など

## 中耳炎に注意しましょう!

中耳炎は、細菌が鼓膜の内側の中耳と鼻の奥を結ぶ細い管「耳管」を通して感染することで起こります。子どものうちは耳管が太く短く、傾斜もなだらかなため、中耳炎になりやすいです。



風邪で黄色い粘状の鼻水が出たり、熱が長く続いたりした場合、耳の痛み・耳だれ・耳のつまり感・聞えにくさ・頻回に耳を触る等の症状がある場合は、耳鼻科を受診しましょう。

中耳炎は完治までに1ヶ月程かかるといわれています。こまめに鼻水をかんだり、吸引したりすることをお勧めします。