



ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和4年 10月号



靴の選び方と履き方のポイント

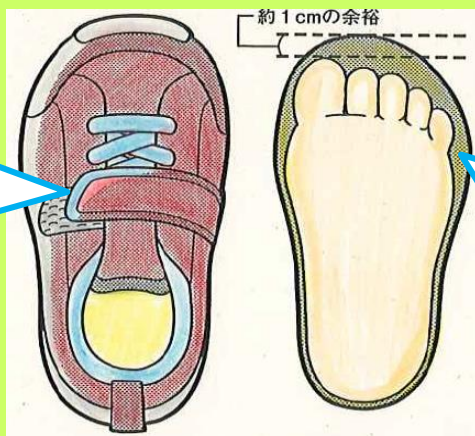


子どもたちがしっかりと歩いたり、走ったりするためには、足に合った靴を正しく履くことが大切です。靴選びのポイントや正しい靴の履き方についてまとめました。

《 靴の選び方 》

…ベルト…

子どもが握りやすく、引きやすいもの（15cm程度の幅）裏側のファスナーは、広範囲についてると調節がしやすい



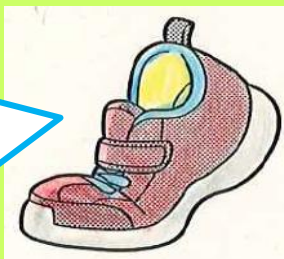
…中敷き…

取り外し可能なものを選ぶ。中敷きに足を合わせてサイズを確認する
中敷きとつま先の余裕が約1cmあれば適正で、0.5cm以下になったら取りかえる

…靴底…

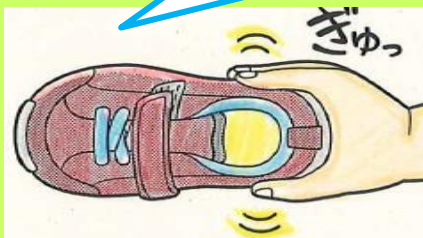
《 0～1歳児 》
靴底がまっすぐで置いた時にぐらぐらしない、安定感のあるもの

《 2歳以降 》
足や足首が十分に動かせるように、つま先から1/3が楽に曲がり、適度なクッション性があるもの



…かかと…

かかとを包み込むところがかたく、しっかりしているもの



《 正しい靴の履き方 》 ※片側ベルト靴の場合

①

ベルトとペロをつかんで持ち上げ、履き口を広げて足を入れます。



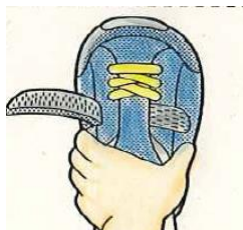
②

かかとをトントンします。



③

ペロをしまい、靴の両側をぎゅっと引き寄せて押さえます。



④

ぎゅっとしたまま、ベルトをしっかりと引いて留めます。



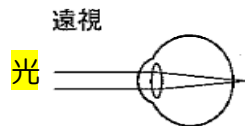


3歳児健診では視力検査等が行われます。屈折異常や目の病気を早期発見することで眼鏡による矯正や訓練などで治療し、視力を発達させることができます。また、子どもの目で気になることがあれば、早めに眼科を受診しましょう。

【遠視】

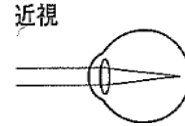
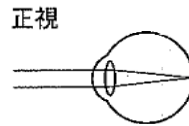
普通にものを見た時に、目に入ってきた光が網膜より後ろの位置で像を結んでしまう屈折異常が遠視です。

※これは遠くも近くも見えづらい状態で、そのまま放っておくと弱視や斜視につながる可能性があります。



【近視】

普通に遠くを見た時に、網膜より手前で像を結んでしまい、遠くのもがよく見えない屈折異常をいいます。ただし、近くにあるものは比較的良好に見えます。



【弱視】

眼球や視神経、脳などに異常がないのに視力の発達が妨げられて、眼鏡をかけても矯正できない場合をいいます。

早期に治療や矯正が必要となります。

【斜視】

片方の視線の向きが別の方向を向いている状態をいいます。斜視側の目を使わなくなるため、視力に左右差がでてしまいます。

治療については、主治医との相談が必要です。



※秋の内科健診が始まります！

嘱託医（園医）による内科健診が各園で行われます。

健診日は、各園で決まっています。日程については、園だより等で確認をお願いします。

健診日まで体調に気をつけて、当日は出来るだけお休みしないようにしましょう。



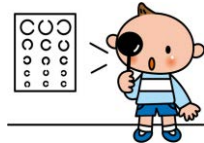
《 年長児の保護者の方へ 》

○ 就学時健診について

就学時健診を受ける前に案内通知に目を通してください
当日スムーズに受けられるように準備をしておきましょう（歯みがき、爪切りなど）
母子健康手帳をみて予防接種の確認をしましょう

○ 予防接種について

予防接種のMR（麻しん風しん）2期の接種はお済ですか
接種の期間は、令和5年3月31日（金）までとなっています
予防接種は予約が必要となる場合がありますので医療機関へお問い合わせをしましょう



《 11月の乳幼児健診・相談 》 会場：保健センター（TEL82-1111）

	6か月児健診 (R44月生)	1歳6か月児健診 (R34月生)	3歳児健診 (R15月生)	2歳児健康相談 (R2.10月生)	2歳6ヶ月児健康相談 (R24月生)
1～15日生	2日(水)	8日(火)	9日(水)	11日(金)	18日(金)
16～末日生	16日(水)	22日(火)	30日(水)		
受付時間	13:10～14:00		13:00～13:45	13:10～14:10	

受診の様子を
園にお知らせ
ください。



※ 体調不良等で指定日に受けられない場合は、別の日や翌月の健診日に受けることができます。