



先週末には、大分県で真夏日を観測しました。宮崎も暑い日が続いています。雨が降ると寒ささえ感じます。この春は寒暖の差が大きいですね。健康管理には十分気をつけましょう。特に、幼児は衣服の着脱での体温調節ができませんので、気を付けてあげてください。

今週末からはゴールデンウィークに入ります。ご家庭でも予定を組まれていると思いますが、新しい環境の中で1か月を過ごしてきた幼い子ども達は、本人の自覚とは別に疲れが相当蓄積されていることが考えられます。休養も十分に取らせてあげてください。

○ 香港からの視察があります。

今週末、27日(金)の午前中、香港から約50名の教育関係者の皆さんが、みどり幼稚園に視察に来られます。みどり幼稚園の施設や子ども達の様子を建学していただき、教育・保育の状況を説明します。

香港と日本・宮崎市とは制度そのものも違うと思いますので、本園の視察がどれだけ参考になるかは分かりませんが、本園のよさをアピールしたいと思っています。

○ 「麻しん」に注意！

すでに報道でご存知の方もいらっしゃると思いますが、現在、沖縄県で「麻しん(はしか)」が流行しています。数年前に、宮崎県でも日向市で一時流行しかけたことがあります。



麻しんは感染力が非常に強く、免疫のない人は患者と同じ空間にいただけで感染する可能性があるそうです。感染すると、約10日後に発熱や咳、鼻水などの風邪のような症状が2～3日続いた後、高熱と発疹等の症状が表れ、免疫がない人が感染すると、重症かすることがあります。また、妊娠中に感染すると早産や流産のリスクが高くなるとのことです。

予防接種は2回必要で、麻疹風疹混合(MR)ワクチン接種をしていれば感染の可能性は低くなります。万が一、この連休中などに沖縄県に行かれる方は、十分ご注意ください。

○ 内科検診がありました。

23日(月)、24日(火)の両日、内科検診が行われました。お昼の時間帯に園医の大坪外科医院の大坪先生に来ていただき、聴診器で胸の状態を診ていただきました。年中・年長は2階ホールで、年少は各教室、未満児はランチルームで行いました。子ども達は神妙な面持ちで診察を受けていましたが、終わるとほっとしたのか、笑顔も見られました。



○ 粗大ゴミを撤去しました。

幼稚園部1階ひまわり組の西側の園庭側、スロープの下に粗大ゴミが置いてありましたが、23日(月)の午前中、業者をお願いして撤去しました。おかげでスロープ下がすっきりし、環境的にもよくなりました。



○ 避難訓練を行いました。

25日(水)に本年度1回目の避難訓練を行いました。非常ベルの音がどんなものかを知り、体を小さくして身を守り、放送を最後まで静かに聞くことをねらいとして行いました。子ども達は、0歳児から年長組の子ども達まで、しっかりと行動することができました。

本園では、毎月1回避難訓練を行いますが、地震や火災、津波など想定される災害に対応できる子ども達にしていきたいと思いをもちます。



○ 足の健康について

4月になって、地元紙では毎週日曜日の「生活情報」のページに、「からだの土台 足育」が掲載されています。育ち盛りの子どもの健やかな成長のために、参考になると思い、毎週読んでいます。

その中から、私が大切だな、と思ったことをまとめてみました。

① 子どもの足の健康を考えると、靴選びが大切。(4/1付)

靴が合わないと、足の指が床につかず、浮いたり、変形したりすることがある。

② よく歩くことが足の成長に必要。(4/8付)

宮崎は車社会のため、玄関先から目的地まで車で移動することが多く、都会と比べて歩く機会が少ない(運動量が少ない)。通常3歳くらいから土踏まずができ始め、かかとをあげた「しゃがみ歩き」ができるようになるが、宮崎ではしゃがむことができない子どもが多い。

③ 6歳くらいまでに「足の力」を培うことが大切。(4/15付)

赤ちゃんの足は、厚い脂肪に覆われて柔らかく、土踏まずがない。寝返りやずり這い、ハイハイ、立つ、歩く、走るなどの運動をとおして筋肉や腱が発達し、だんだん土踏まずができてくる。土踏まずは3歳ころから形が現れ始め、6歳ごろまでに大人のような形に近づく。

骨も未熟で、赤ちゃんの足の骨は柔らかく、小さな骨が離ればなれに点在している。骨の発達の完了は18歳ころまでかかる。

足を動かす神経系の発達は、生まれてからすぐに急速に進み、小学校に入学するころには、大人の80～90%に達する。

体を動かす遊びをたくさんすることが、筋肉や骨、神経系のよりよい発達につながる。

サイズの合わない靴や脱ぎ履きがしやすい靴が、足の発達によくない影響を及ぼすようだ。靴は、面ファスナーなどで足と靴をフィットさせられて、サイズが合うものを選ぶといい。

靴の脱ぎ履きは、座ってていねいに行う習慣を身につけさせよう。

④ 靴のサイズをこまめに確認することが大切。(4/22付)

子どもの足は、3歳までは1年に約2センチ、3歳を過ぎると1年に約1センチのペースで成長する、と言われている。靴のサイズは0.5センチ刻みなので、買ってから半年過ぎるとサイズが合わなくなっている可能性がある。

靴のサイズが合っているか確認する方法として、中敷きを使う方法が簡単。靴から中敷きを取り出して、床の上に置き、かかとの位置を中敷きに合わせて立つ。つま先の部分に足の指の厚みにあったゆとりがあるか確認する。靴のサイズが15センチ未満では5～8ミリ、15センチ以上では1センチ程度。つま先のゆとりが5ミリを切っていたら、買い替えたほうがよい。



私も、子どもの靴については、よく考えたことがなかったので、興味をもって読んでいます。子どもさんの成長の過程において、保護者の皆さんにとって参考になればと思い、まとめてみました。