



みらいポケット

健康だより 春号

2019年 3月 株式会社 みらい

年度末、新年度と環境の変化を経験されるご家族も多い時期だと思えます。また今年は大型連休もあり、大人だけではなく、子どもも心身ともに疲れがたまり、けがをしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。毎朝、健康状態をチェックし、元気な時は積極的に外で遊び、健康な体づくりを行いましょう。

毎朝の元気チェック

小さな子ども達は、身体の異常を自分で伝えることができません。朝、子ども達が起きたら抱っこしたり着替えたりしながら、体調や機嫌のチェックをしましょう。熱やおう吐、下痢、湿しん、発しんはないですか？鼻水やせきは出ていませんか？顔色・機嫌は？食欲はありますか？小さな子ほど症状が悪化しやすいですが、

毎日チェックを行っているとしの変化で気付けるようになり、重症化を防ぐことにつながります。毎朝楽しくスキンケアを取りながら体調の変化を確認しましょう。



花粉症

最近では、子どもの花粉症も増え、少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるそうです。花粉症になると鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

☆もし花粉症になってしまったら・・・

花粉症チェック

こんな症状があると、花粉症かもしれません。

2つ以上チェックが入った場合は早めに眼科や耳鼻科に受診をお願いします。

- かぜのような症状が続いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 外に出たときに目をかゆがる
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

洗濯物を干す時の注意点

花粉の飛び時期は、布団や衣類を外に干さないように気をつけましょう。



家に帰ってきてからすること

玄関先で服や髪の毛に付いた花粉を払い落とし、家の中に入ってからは手洗い・うがいの他、顔も洗いましょう。



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が増えています。その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。足にあっていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足にあったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

<<くつを選ぶポイント>>

- 甲の高さと幅は合っていますか？
足に合わせて調節できる、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です。
- 素材は吸放湿性に優れていますか？
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。