



子どもの日焼け対策

子どもの皮膚は薄く、大人よりもダメージを受けやすいので、紫外線対策をすることが大切です。特に5月～9月にかけては紫外線量が最も多くなります。1日の中では、10時～14時頃までが最も強いとされています。十分な対策を心掛けましょう。

〈具体的な紫外線対策〉

- ① 子どもができるだけ紫外線を浴び過ぎないように工夫する。
紫外線量が特に多いのは10時～14時です。
子どもが外で遊ぶときはこの時間帯を避け、朝や夕方にする。また、日陰の紫外線量は日向の約半分のため日影で遊ぶのもよいですね。
- ② 服装を工夫する。
 - つばの広い帽子をかぶる→顔や首など広い範囲を守ることができます。帽子のつばが7cmあると60%の紫外線をカットできると言います。
 - 肌の露出が少ないもので長袖や七分袖がよいです。紫外線を反射しやすい白か淡い色の服を着ましょう。涼しい素材がおすすめです。
- ③ 子どもに合った日焼け止めを使う。
赤ちゃんから使うことのできる低刺激性のものを選びましょう。使用後はきちんと洗い流しましょう。



【お知らせ】

6月11日水曜日の14時から全園児健診を予定しています。
事前に問診票を配布させていただきます。記入のご協力をお願いいたします。

足の発達と靴選びについて

子どもの足は、成長と共にどんどん変化していきます。子どもの足は骨が固まっておらず、関節が柔らかいです。そして、かかとが小さくつま先が広がった扇形をしています。大きさだけでなく形も構造も大人の足とは異なります。

〈現代の子どもの足の特徴〉

最近では外反母趾をはじめとする大人の足に見られる症状が子どもにも見られるようになってきました。原因としては、**運動不足**や**足に合わない靴を履いている**、**履き方が正しくないこと**などが考えられます。

〈子どもの靴を選ぶときのチェックポイント〉

サイズの合わない靴は転倒やケガの原因になります。子どもの成長に合わせて、足にしっかりフィットする靴を選ぶとよいですね。

◎0～1歳：よちよち歩き

足首の関節まで保護されている。

踵が補強、弾力のある靴底、柔らかい素材



◎1～2歳：とことこ歩き

クッション性のあるかかと

指先に7～10mmのゆとり、柔らかい素材



◎2～3歳：走り出す

甲の高さが調整できる、弾力のある靴底

指先に7～10mmのゆとり、

柔らかく通気性のよい素材

