

ほけんだより 11月



2023(R5)年 11月 1日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

紅葉がきれいな時期になりました。秋を探しにお散歩に出かけたりと、外に出る機会が多くなります。今回は、乳幼児期の足の成長と靴についてお知らせしたいと思います。

また、朝晩の冷え込みも強くなってきました。一日の寒暖差が大きいと、体がうまく対応できず体調を崩しやすくなります。コロナは減少傾向にありますが、インフルエンザが全国的に大流行しています。体調を整え丈夫な体作りを心掛けましょう。

【子どもの足の発達】※乳幼児期は、足の成長に最も重要な時期。大人の足になるには、約16～18年。

- ・「0～1歳代」 足の骨は、ほとんどが軟骨で関節も柔らかい。
偏平足で、ペタペタと足の裏全体をつく歩き方。
- ・「2～3歳代」 土踏まずができてくる。かかとから着地し、つま先で蹴って歩く大人のような歩行になる。足のサイズが最も成長する時期。
- ・「4～6歳代」 だんだんと骨も強くなり靭帯の成長・土踏まずのアーチがみられる。

【靴選びのポイント】※3～4か月単位でチェックしましょう。

- ① 紐かマジックテープで、甲の高さが調節できるもの。
- ② つま先に5mm～10mmの余裕があるもの。
- ③ 足先の3分の1くらいところで曲がるもの。
- ④ 衝撃を吸収する弾力のあるもの。
- ⑤ 足をしっかり固定する硬めのかかと。



【新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの違い】

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ
潜伏期間	1～14日（平均5日）	1～4日（平均2日）
時期	一年中	12月～3月下旬
感染経路	飛沫・接触・エアロゾル	飛沫・接触
初期症状	発熱・咽頭痛・味覚障害・臭覚障害など	寒気・高熱・頭痛・筋肉痛・関節痛など
無症状率	数%～60%(ウイルス量は多く、感染力強い)	10%(ウイルス量は少ない)
ウイルスピーク	発症日	発症2～3日後
重症度	時に重症になりうる	多くは軽症～中等症

※今年のインフルエンザは、9月頃から流行しており、多くの学校で学級閉鎖・学年閉鎖が出ています。
※新型コロナ感染症及びインフルエンザは、出席停止の疾患です。医師の『出席停止解除証明』が必要です。

【インフルエンザの予防接種について】※卵・ゼラチンアレルギーのある場合は、医師に相談して下さい。

インフルエンザの予防接種を受けることで、インフルエンザに罹らなかつたり、罹っても軽くすみます。ワクチンの効果が現れるまでに2週間かかり、約5か月間その効果が持続します。高齢者や13歳未満の小児は2回接種します。1回目と2回目の間を1～4週間あけなければならないのでインフルエンザの流行期を考慮すると、11月中旬までに接種を完了していることがよいようです。

