



# 保健のページ



そろそろ暑さも和らぎ、戸外遊びや運動がしやすい季節になっていきます。そこで、戸外遊びや運動に適した靴選びについてご紹介します。

子どもの足は成長が早く、3～4か月に一度はサイズがあっているか確認が必要です。

足に合わない靴は、足の発達を阻害します。しかし、大きすぎる靴も動きにくく、転んでしまう危険性があります。メーカーごとに足幅や足囲は異なりますので、サイズが同じであっても、試着をしてから購入するようにしましょう。

靴を試着した際には、以下のポイントを確認しましょう

- つま先が広く、指が靴の中で動く靴
- かかとがしっかりしている靴
- 足底が硬すぎない靴
- 甲がしっかり足にフィットする靴

ぴったりの靴を履いて、戸外遊びや運動遊びでおもいきり身体を動かして楽しみましょう！

## 【ぐっすり眠れているかな？】

子どもに必要な睡眠時間は大人と異なり、個人差はありますが目安として1～2歳児で11～14時間/3～5歳児で10～13時間必要と言われています。

睡眠が足りていないと、食欲不振、注意・集中力の低下、日中の眠気、疲れやすさなどが表れてきます。

眠さをうまく表現できず、イライラしたりすることで表現する子どももいます。

子どもの睡眠障害で多いものが、「睡眠時無呼吸症候群」があります。

主な原因としては、アデノイド・扁桃肥大となります。3～6歳の子どもに多く、やせ型の子どもに多い特徴があります。

症状としては、夜間のいびき、無呼吸、睡眠中の陥没呼吸、起床時の不機嫌があります。

そのような症状にお気づきの場合は、かかりつけの小児科でご相談ください。

その他、寝ぼけは睡眠時随伴症の一つで、遊行症や驚愕症が代表的なものです。

遊行症では、布団上で起き上がるものから、室内を歩き出すものまでさまざまです。

驚愕症は叫び声の特徴で、多量の発汗・荒い呼吸などを伴います。発達に伴って一過性に起きる場合や、ストレスによって起こると考えられていますが、多くは成長とともに消失していくと言われています。

保護者の方は、危険のないように見守って対応をするように勧められることが多いようです。

ご家庭での睡眠が気になるときや、園でのお昼寝の様子などもお伝え出来ますので、気になることがある場合には遠慮なく職員までお尋ねください。

看護師より

