



病児保育室

ほっとチュッピーだより



2021年8月

医療法人 真周会 三宅内科小児科医院
 病児保育室 ほっとチュッピー
 総社市井手 919
 ☎(0866)93-8882 《9:00~17:30》
 ☎090-2009-5046 《7:00~19:00》

日中の高い気温が、夜になってもなかなか下がりませんね。
 わたしたちは、眠っているときもたくさんの汗をかいています。
 そのため、朝起きたら水分補給をしっかりとこなうことが大切です。
 又、快適に眠れるように、部屋の温度設定も重要です。
 ぐっすり眠って、元気な朝を迎えましょう！



登録申請書など、
ダウンロードできます♪

ほっとチュッピー 🔍

生涯歩き続けるための
健康な足づくりは
幼児期の靴が重要！

【病児保育とは】

入院の必要はなく、病気やケガ等で通園・通学が困難な、小学6年までの児童が対象です。
 家庭での看護が困難な場合、医院に併設した専用保育室で、専任看護師と保育士が、その児童を一時的に預かる事業です。
 保護者の就労は問いません。

正しい子どもの靴選び

子どもの足の成長に合わせてサイズ・かたちの合ったシューズをお選びください。

甲の高さが調整できること

ひもやワンタッチテープなど、甲の高さが調整できる靴を選びましょう。子どもの足に合わせてきちんと締めてあげてください。

かかと部分がフィットしていますか？

足が靴の中で泳がないように固定することで、安定した歩行ができるようになります。

つま先は広く、厚みがありますか？

子どもは指で地面をつかむように歩くので、指が自由に動かせる余裕が必要です。

靴底には適度な弾力性がありますか？

地面からの衝撃をやわらげることで足を守ります。厚すぎる靴底も避けましょう。

つま先が少しそり上がっていますか？

土踏まずが完成していない子どもはベタ足で歩きます。そりがないと、つまずきやすくなります。

足の曲がる位置で靴も曲がりませんか？

サイズが大きいと、曲がる位置がズれてしまいます。厚すぎて曲がりにくい靴底も適しません。



★ニューバランス公式ホームページより画像をお借りしました

足の骨格は、
身体の成長と共に軟骨から骨へと変わっていき、
成人の足として完成するのは、
18歳頃です。

幼児は、身体を支える、
かかと部分が成長途中です。
骨が軟骨の状態なので、歩く
ときに不安定になります。

そのため

かかと周りを、靴で
しっかりとサポート
することが大切です！

※ニューバランスの靴を勧める記事ではありません



飛んでけ！夏ばて

夏は暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質



エダマメや
トウモロコシなど

抵抗力をつける ビタミンA



ノリやカボチャ、
ニンジンなど

疲労回復に大切な ビタミンB1



豚肉、大豆などの豆類、
緑黄色野菜など

水分補給は、麦茶、水



甘みのないもの
がお勧め