



# 6月 ほけんだより



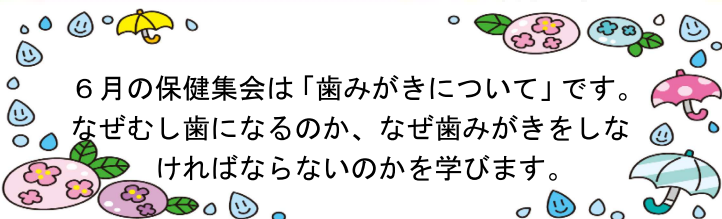
令和5年6月1日  
社会福祉法人三心会  
山田町第一保育所

梅雨の季節がやってきました。この時期は急に暑くなる日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、毎日のお子さんの体調の変化に気を配っていきましょう。

## 歯科健診があります

6月21日（水）11時頃～歯科健診があります。  
当日はできるだけ休まずに健診を受けるようにしましょう。（歯科医師の診察の都合により、時間が増える場合があります。）

☆ 歯科医師の紹介 ☆  
内館歯科医院 院長  
内館 倫夫 先生



6月の保健集会は「歯みがきについて」です。  
なぜむし歯になるのか、なぜ歯みがきをしなければならぬのかを学びます。



## お口の健康カードの提出について

お口の健康カードがご家庭にあるお子さんは、カードの提出をお願いいたします。カードは卒園まで保育所でお預かりしますが、町の健康診断で必要ですので、一旦お返しします。町の健診を受ける際はお知らせください。自宅で保管したい・紛失した等の場合はお申し出ください。



カードは1歳半健診で配布されます。



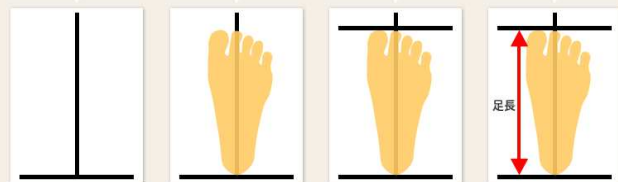
## 靴選びはワイズも忘れずに！



1日の大半を靴を履いて過ごす子どもたち。幼児の足は形成期間であり、足に合わない靴は足の発達を阻害するだけでなく、膝や腰、内臓の働きに影響してしまうこともあります。足長（サイズ）と足囲（ワイズ）両方を測り、サイズの合う靴を選びましょう。

(1) 足の長さを測る かかとから一番長い足指までの長さが、足長となります。

- Step1. まず紙を用意し、垂直に交わるT字を書きます。
- Step2. 縦線の中心に、かかとと足指の長い箇所が揃うように立ちます。
- Step3. 長い箇所にしるしを付け、再び垂直線を引きます。
- Step4. この縦線の長さが足長となります。



立った状態と座った状態では上からかかる力が異なるため、測ったときの数値も異なります。自分は立った状態で、誰かにしるしをつけてもらいましょう。

(2) 足囲を測る



「親指の付け根のてっぺん」と「小指の付け根のてっぺん」までをメジャーでぐるりと巻いて測ります。

足長		足囲						
(cm)	(mm)	B	C	D	E	EE	EEE	EEEE
10 ½	105	98	104	110	116	122	128	134
11	110	102	108	114	120	126	132	138
11 ½	115	106	112	118	124	130	136	142
12	120	110	116	122	128	134	140	146
12 ½	125	114	120	126	132	138	144	150
13	130	118	124	130	136	142	148	154
13 ½	135	122	128	134	140	146	152	158
14	140	126	132	138	144	150	156	162
14 ½	145	130	136	142	148	154	160	166
15	150	134	140	146	152	158	164	170
15 ½	155	138	144	150	156	162	168	174
16	160	142	148	154	160	166	172	178
16 ½	165	146	152	158	164	170	176	182
17	170	150	156	162	168	174	180	186
17 ½	175	154	160	166	172	178	184	190
18	180	158	164	170	176	182	188	194
18 ½	185	162	168	174	180	186	192	198
19	190	166	172	178	184	190	196	202
19 ½	195	170	176	182	188	194	200	206
20	200	174	180	186	192	198	204	210

サイズ表（子供用）

足長・足囲を測ったら、表に照らし合わせてみましょう。足囲の上部に書いてあるアルファベットがワイズになります。  
例：足長 143 mm、足囲 140 mmの場合  
→ワイズD

