



お子さんの一番成長する季節はご存じですか？

子どもの身長が一番伸びるのは「春から夏」だと言われています。

それは日光に当たる機会が急激に増え、それがメラトニン（成長ホルモン）の分泌を促すからだそうです。

メラトニンは適正な睡眠をとるのに欠かせない物質で、睡眠の質を高め成長を促進させます。

身長が伸びたり、体重が増えたりすると、足も急激に大きくなっている可能性があります。

足裏のアーチって何？？ ➡ 足には3つのアーチがあります。



3つのアーチ

アーチの主な働き

全身の体重を支える 衝撃を吸収する 歩行を推進する

ほどよい弓状のアーチを形成していることで...

クッション機能 ➡ 衝撃を吸収し疲れを予防します。

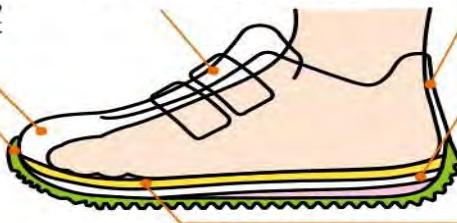
ポンプ機能 ➡ 血行を促進し、むくみ、冷えを予防します。

足裏のアーチが崩れると、転びやすかったり、足・脚が疲れやすかったり、痛みやむくみが出るようになるのです。また正しく立てない、踏ん張れない子は集中力が切れ、学力にも影響が出てくるかもしれません。この機会に、お子さんの足のサイズをチェックしてみてください。

正しく靴を選ぶ、6つのチェックポイント

つま先に7mm～10mm程度余裕があるのがいい状態。靴のかかとと足のかかとをしっかりと合わせ、靴の中で足が動かないように、マジックテープなどで調節してください。

- ① 甲の高さが調節できる？
足に合わせて調節できる、ヒモかマジックテープがおすすめです！
- ② つま先は広く厚みがある？
足の指で“路面をつかむ”ようにして歩くため、指を自由に動かせる余裕が必要。
- ③ つま先は少し反りあがってる？
靴のつま先に反りがないと蹴り出しにくく、つまずきやすくなります。
- ④ かかと部はフィットしてる？
足が靴の中で動かないよう固定することで、安定した歩行ができます。
- ⑤ 靴底に適度な弾力がある？
路面からの衝撃を緩衝し、足への負担を軽減します。
- ⑥ 足が曲がる位置で靴も曲がる？
サイズが大きいと、曲がる位置がズれます。厚すぎて曲がりにくい靴底にも要注意。



夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

ヘルパンギーナ

突然の高熱と喉の痛み、口の中の水ぼう、口内炎が特徴です。症状が軽ければ1～4日くらいで解熱します。



手足口病

手の平、足の裏、口の中に水ぼうがで、発熱することもあります。食事は喉越しのよい物を食べましょう。



咽頭結膜熱

プールで感染することもあり、高熱が3～5日くらい続き、喉の痛み、目の充血やかゆみなど結膜炎のような症状も出ます。食事は消化のよい物を食べましょう。

流行性角結膜炎

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



夏休みの過ごし方



夏休みは生活リズムが乱れがちとなります。

規則正しい生活ができないと体調を崩しやすくなるので、お休みの間も早寝早起きを心がけ、ご飯は3食きちんと食べましょう。

また、暑いからといってクーラーのついた部屋で1日中過ごすのではなく、午前中の涼しい時間帯などを使って、できるだけ外で体を動かすようにしましょう。その際には必ず帽子をかぶり、水筒やペットボトルとタオルを持っていきましょう。