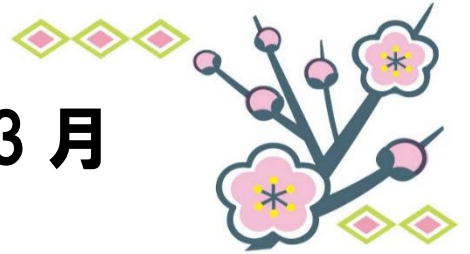




ほけんだより 3月



まだまだ寒い日が続きますが、冷たい空気に触れることで自律神経は整えられ、ストレスや病気に負けない強い体を作ります。休みの日は暖かい部屋の中で過ごさず、外遊びも楽しんでください

耳そうじ、どうしていますか？

耳の奥に綿棒を入れないこと！！

耳あかは、^{耳垢腺}、皮脂腺などからの分泌物や、古くなってはがれた皮膚、ほこりなどが混ざってできたもの。しかし単なる老廃物ではなく、耳の中のデリケートな皮膚を保護したり、異物の侵入や雑菌の繁殖を防ぐ働きもしています。人間には、物をかんだり、あくびをしたりすることで耳あかを自然に排せつする機能が備わっているため、家庭で無理に取る必要はありません。

耳あかが気になったら、耳鼻科で取ってもらうのがお勧めです（保険適用）。



耳の衛生のポイント (新常識！)

- ・耳あかが気になるときは、専門家に任せる。
- ・耳の奥に綿棒を入れないこと
(耳あかが奥へ押し込まれ、耳の中をふさいでしまう可能性も！)
- ・耳を清潔に保つには、お風呂上りに耳の外側の水分を拭き取るだけに！

サイズの合わない靴に要注意！

知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きぐせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか？

こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

靴選びのポイント

- 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- つま先に5mm～1cmのゆとりがある
- つま先が少し反り上がっている
- かかと部の支えがしっかりしている
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 靴底に弾力がある
- 適度にやわらかく、通気性のよい素材

