


# の・び・の・び

外遊びがしやすい季節になりました。外遊びで大事なことは動きやすい服装や、お子さんの足に合った『靴』を履くことです。成長の早い時期は靴のフィット感を細目にチェックをしましょう。

// check point //

足にあった靴をはこう!






- 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
- かかとの周りがしっかりしている
- つま先の部分に余裕がある
- 靴底がやわらかい

\*上履きもサイズのチェックや履き心地が悪くないか確認をしましょう

## 子どもの誤飲したものの別

緊急度

非常に多い誤飲事故。飲んだものによって緊急度が異なります。

	<b>すぐに 救急車!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*灯油 *ベンジン *除光液</li> <li>*農薬 *殺虫剤 *ネズミ駆除剤</li> </ul>	<p>基本的には吐かせず、受診する際には誤飲したものと同じものを持参しましょう。</p> <p>ただし、呼吸が苦しそうだったり、顔色が悪い、けいれんなどの症状があれば、飲んだものに限らず救急要請してください。</p>
	<b>急いで 受診</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ボタン電池 *鋭利なもの</li> <li>*磁石 *洗剤 *タバコ</li> <li>*薬 *コイン *おもちゃ など</li> </ul>	
	<b>様子を見て 診療時間内に 受診</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*少量のインク *クレヨン</li> <li>*絵の具 *化粧品 *石けん など</li> </ul>	

※ お子さんの手の届くところに、危険なものは置かないようにしましょう。

## 成長期のうちに骨を強くしよう!

骨が弱くなり、転ぶなど、ちょっとしたことで骨折してしまう骨粗しょう症になる大人が増えています。また、最近は子どもの骨折も増えています。



成長期は、大人に比べて骨の成長が活発です。この時期に骨を丈夫にしておけば、骨折を防ぐだけでなく、将来の骨粗しょう症の予防にもなります。

骨を丈夫にするには、カルシウムとビタミンD、ビタミンKを一緒にとるなどバランスの良い食事が大切です。

— 魚を食べよう —  
カルシウムだけでなく、  
ビタミンDも多く含んで  
います

— 納豆を食べよう —  
カルシウムもビタミン  
Kも含まます

他にも適度な運動や十分な睡眠も重要です。規則正しい生活をして丈夫な骨を作りましょう。



## 歯と顎の発達のために、なお習慣を

健康な歯と顎の発達のためには、幼児期からかむ習慣を身につけることが大切です。乳歯が生え揃う頃から、少しずつかむ練習を始められると良いでしょう。

**2歳半頃**から  
皮つきのリンゴや柿、硬さを少し残したニンジン、カボチャ、大根などからスタートすると◎。

**4歳頃**から  
ゴボウやレンコンなど硬いものにもチャレンジ。骨付き肉をかじり取る練習もオススメです。



● お子さんに合ったペースで...

歯や顎の発達スピードは子どもによって違います。なかなか飲み込めない時は食べやすく調整するなど、様子を見ながら少しずつステップアップしていきましょう。

