



11月 ほけんだより

我孫子市公立保育園 令和 7 年 11 月 発

足に合った靴で元気に遊びましょう

足に合っていない靴は、不自然な足の使い方や歩き方のまま足が育ってしまうことがあります。成長が著しい時期ですので、お子さんの足に合った靴を選んでください。

つま先にゆとりがある

つま先に 5 mm～1 cm 程度のゆとりがあり、指を自由に動かせると良いです。

調整ベルトがついている

足に合わせて調整でき、足と靴を固定し一体化させます。



柔らかくクッション性のある靴底

足の動きにフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性があると良いです（逆に手でねじれてしまうようだと柔らかすぎです）。かかと部分は適度に硬めで、かかとをしっかり支えられると良いです。



予防接種情報

インフルエンザ

インフルエンザの流行シーズン入りが発表されました。

MR（麻疹風疹）

I 期：1 歳から 2 歳の誕生日前日までが対象

II 期：5 歳児クラスが対象

◎感染症予防のためにワクチン接種の検討をお願いします。

