



ほけんだより

9月号



令和5年9月
恋ヶ窪保育園

まだまだ残暑が続きますが、少しずつ過ごしやすい日も増えてきました。これから楽しみな運動会の練習が本格的になりますが、夏の疲れが出やすくなる時期でもあります。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠を取るなどして、体調を崩さないように気を付けましょう。

防災週間

(8月30日～9月5日)

災害への備え けがや病気の予防

どちらも事前に予測して準備しておくことが大切です。これを機に、自宅の防災グッズや救急箱を点検しましょう。また、いざというときに戸惑わずに行動できるよう、以下の内容を家族で話し合い、再確認しましょう。

9月1日

防災の日

●避難時の持ち出し袋はありますか？

両手の使えるリュックに、

水 非常食 救急用品

衣類 懐中電灯 衛生用品 など

非常食は賞味期限に注意！

●家族との連絡手段や集合場所は？

●地震が起きたら、火災が起きたら、洪水が起きたら、どう動いたらいいですか？

●自分の家の災害の危険度は知っていますか？ハザードマップを確認しましょう。

●家の中に危険な場所はありませんか？

- ・冷蔵庫やタンスなどの大きい家具は、つっぱり棒やストッパーで固定され、緩んでいない。
- ・薬・洗剤・たばこ・ライター・炊飯器・ポット・刃物・飲み込める大きさの物などの危険物が子どもの手の届く場所がない。
- ・踏み台になるものがベランダにない。

9月9日

救急の日



●救急用品を点検しましょう。

体温計 絆創膏 綿棒 とげ抜き

はさみ ガーゼ 包帯 外傷用薬

消毒薬 ピンセット など

●応急手当の基本を知っていますか？

- ①洗う……流水でしっかり洗い、傷口からの感染を防ぎます。
- ②冷やす……腫れや痛みを抑えます。
- ③押さえる……血が早く止まるようにします。

●近くのAEDの場所は知っていますか？

- ・いざという時に備え、AEDマップを確認してみましょう。

●緊急時の相談窓口を知っていますか？

- ・#8000 子どもの健康相談室
 (平日 18:00～翌 8:00
 土日祝・年末年始 8:00～翌 8:00)
- ・休日・夜間の急な子どものケガや病気について、アドバイスを受けられます。
- ・#7119 救急相談センター
 救急車を呼ぶべきか迷ったときに相談できます。そのまま救急車を呼べます。



足に合った靴で元気に遊ぼう！

夏の間にごっと身長が伸びた子どもたち。子どもの足の発育は速く、1年に約1cmも伸びると言われています。0～2歳ではもっと速いスピードで足が成長しますので、そろそろ靴のサイズを見直してみたいかがでしょうか。

足に合っていない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、土踏まずのアーチが形成されていない扁平足になってしまったり、姿勢が悪くなってしまうと悪い影響もあります。

0～2歳は3・4か月に1回、3歳以上は半年に1回程度は靴のサイズを見直し、買う前には試し履きをして、お子さんの足に合った靴を選んであげるようにしましょう。

通気性・吸湿性は良いですか？

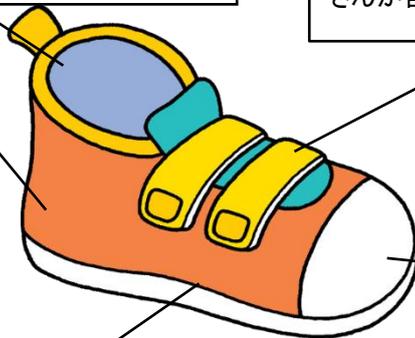
歩き始めると、足にも汗をかきやすくなります。水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調節できるマジックテープのついた靴などがよいでしょう。甲の部分が大きく開くと、お子さんが自分で履きやすいというメリットもあります。

かかともしっかりと支えられていますか？

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。かかとのおさえがしっかりとしたものを選びましょう。



つま先にゆとりがありますか？

つま先は5mmほどのゆとりがあるのがちょうどいい状態です。子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、指を自由に動かせることが大切。また、つま先が少し反りあがっていると、地面を上手に蹴って歩くことができます。

靴底は適度な弾力がありますか？

地面からの衝撃を和らげてくれます。靴底が指の付け根部分で曲がるものが歩きやすいです。

生活リズムの見直し

夏休みもあり、お休みが増えたことで生活リズムが乱れていませんか？風邪を引かない強い身体をつくるためには規則正しい生活が大切です。生活リズムを見直してみましょう。



- ☆ 食事は3食しっかり食べましょう。特に朝食はとても大切です。
- ☆ 早寝早起きを心がけ睡眠をしっかりとりましょう。
日中たくさん体を動かすこと、朝起きたら日光を浴びることで夜眠りやすくなります。また、就寝時間の30分前からはテレビやスマホを控えましょう。
- ☆ シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入り体を温めましょう。
- ☆ 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行い、疲れが見られたら早めに休息をとるようにしましょう。