



ほけんだより

9月号



令和5年8月31日
石山くじら保育園

残暑はまだまだ続きますが、時折吹く風に秋の訪れを感じるようになってきました。これからどんどん過ごしやすい時期になります。天気の良い日は戸外でたくさん体を動かして遊んでいきたいです。しかし、季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。食欲がない、機嫌が悪いなど、いつもと違うと感じた時は些細なことでも構いませんので、登園時に職員にお知らせください。

防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。



救急の日（9月9日） 救急箱の中身、チェックしていますか

救急箱の中身に決まりはありません。普段使うものを清潔な入れ物に入れておきましょう。薬や滅菌ガーゼなどは使用期限があり、テープ類は古くなると粘着力が弱くなります。

1年に1回は中身をチェックしましょう。

★入れておくと便利なもの★

- ◆絆創膏…形やサイズをいくつか用意しておきましょう ◆はさみ…救急箱専用にしておくと衛生的です
- ◆体温計 ◆常備薬…使用期限の確認を
- ◆ガーゼと医療用テープ…傷を覆ったり、薬を塗った上に被せたりします。個包装の滅菌の物が使いやすいです
- ◆毛抜き・ピンセット…皮膚に刺さったとげを抜いたりするときに使います。

靴のサイズ、足に合っていますか？

子どもの足は骨が成長途中なので、まだまだ柔らかく不安定なため、健康な足づくり、土踏まずの形成のためには、靴選びと靴の履き方がとても重要です。すぐに履けなくなるから…と大きめの靴を用意せず、足に合った靴を選びましょう。

★ 靴の選び方 ★

- つま先に5mmの余裕がある…靴の踵と足の踵をぴったり合わせて確認しましょう。
- 甲の高さが調節できる…足に合わせてきちんと締めることで、自然な歩行になります。
- つま先は広く、厚みがある…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。
幼児期に十分に指を動かしていないと転びやすい、疲れやすい等につながります。
- つま先が少し反りがあがっている…べた足で歩くため、反りがないと蹴りだしにくく躓きの原因に。
- かかとをしっかり支えられる…足が靴の中で動かないように固定することで歩行が安定します。
- 足が曲がる位置で靴も曲がる…サイズが大きいとこの位置がずれてしまいます。靴底が指の付け根部分でしっかり曲がるものを。靴底が硬いとうまく蹴りだせません。