



ほけんだより9月

2022年 9月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
看護師



まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。



足に合った靴で元気に遊ぼう！

園庭遊び、散歩など、靴を履いて活動することが増える季節です。お子さんの靴のサイズは合っていますか？成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが大切です。

①つま先にゆとりがある

靴の中敷きを出して上に立ち、つま先(足指の一番長い指)から9mm~1.5cmの余裕がある状態が最適サイズです。つま先が1.5cm以上にならないようにしましょう。

②調整ベルトが2本ついている

足を固定し、足と靴を一体化させます。

③かかと周りがしっかりしている

歩行時、足には体重の2倍の力がかかると言われています。かかと部分を押ししても形がゆがまない・へこまない丈夫なものがおすすめです。



防災の日



9月1日は「防災の日」です。いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてください。

〈非常時の持ち出し品の準備〉

リュックの中には非常時の持ち物を詰めておきましょう。

〈避難する場所〉

避難場所がどこなのか、そこまでの経路を確認しておきましょう。

〈地震で倒れやすい物がないか〉

棚の上に置いてある物は下ろし、倒れそうな物などは固定するなどの工夫をしましょう。

〈家族がはぐれた場合の連絡方法〉

はぐれたときの待ち合わせ場所や緊急連絡先はいつも身に付けるようにしましょう。

〈9月の予定〉

6日(火) 幼児身体計測

7日(水) 乳児身体計測

15日(木) 0歳児健診

29日(木) 秋季健診



~生活リズムの見直し~



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？
かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

