

ほけんだより 9月号

日中は夏と変わらないような暑い日もありますが、日が落ちるのも随分と早くなってきました。残暑はありますが、朝夕は涼しくなってきたので、気温の変化で体調を崩さないよう気を付けましょう。

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〉

はぐれた時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



突然現れる「じんましん」

突然、体のあちこちに赤く盛り上がった発しんがで、強いかゆみがあるときは、じんましんかもしれません。



特定の食べ物や薬に対するアレルギー反応であることが多いのですが、花粉やストレスが原因のことも。原因がはっきりしないこともあります。

数時間～数日で自然に治りますが、かゆみが強いときは水でぬらしたタオルなどで冷やすと和らぎます。



のどにできた発しんが氣道をふさぐと呼吸困難やショック症状を伴うことがあるので注意し、そんなときはすぐに受診してください。

くつの選び方

涼しくなってくると、お散歩に出かけたり、幼児クラスは運動会の練習をグラウンドで行ったり等、外靴を履く機会が増えます。

子どもの足は非常にデリケートと言われています。土踏まずのアーチが形成されていない扁平足の子どもが増えていますが、その原因の一つに「くつの選び方の間違い」があります。

足に合っていないくつを履いていると、姿勢も悪くなり、そのまま骨格が形成されてしまうので、足にあった靴を選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

※災害時には状況により、北側玄関から避難する場合があります。

登園用の靴は、安全に避難できるようにサンダル等はやめてください。



くつを選ぶポイント

□甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。大きすぎる靴を履いている子もいますので、足の大きさに合った靴の用意をお願いします。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かか手が手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□素材は吸放湿性に優れていますか？

水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。