



# ほけんだより 9月号

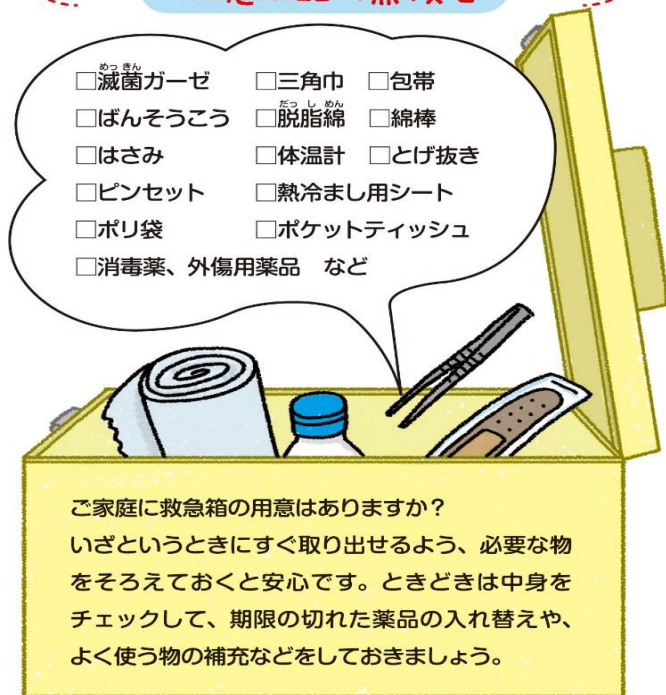
令和6年8月30日  
椋山女学園大学附属  
椋山こども園

夏の楽しかった思い出を話す子どもたちの会話がたくさん聞こえてきます。まだまだ残暑が続いていますが、朝夕は涼しくなって気温の変化も出てくる季節です。夏の疲れも残っていると思います。体調管理に留意し、無理せず休養をとりながら元気に過ごしましょう。

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 消毒薬、外傷用薬品 など



ご家庭に救急箱の用意はありますか？  
いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおきましょう。

## たっぷり眠って 夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないで体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

### 快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく
- おなかを冷やさない



## 靴を選ぶポイント

### 靴の選び方

子どもの足は非常にデリケートとされています。最近、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。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、足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

- ①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、マジックテープタイプの靴などがよいでしょう。
- ②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。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。
- ③靴底は硬すぎず、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。靴底も曲がる物を選びましょう。
- ④かかとは硬くしっかりしていますか？  
かかとの部分をしっかり支えることで、安定した歩行ができます。かかたが手でねじれる場合は、柔らかすぎです。