



ほけんだより 9月号

令和7年8月29日
梶山女学園大学附属
梶山こども園

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。近年は気温の高い日が長くまだまだ残暑が続きます。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。また、新型コロナウイルスの新株「ニンバス」が流行しているようです。のどの鋭い痛みが特徴です。体調の変化に気をつけてお過ごしください。

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こなしましょう。

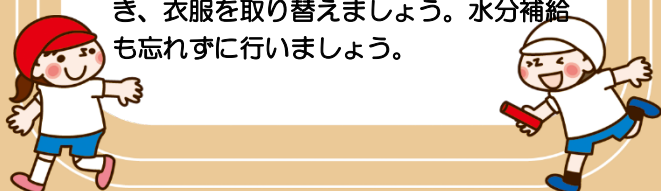


汗をかこう！

汗をかくことは、元気な体づくりにつながります。人の体は汗をかくことで体温や水分量を調節し、新陳代謝も活発になるからです。その他、体内の疲労物質を排出したり、自律神経のバランスを整える役割も果たしています。

汗をかいた後は…

子どもは大人よりもたくさんの汗をかきます。皮膚の抵抗力も弱いので、あせもがでやすくなります。こまめに汗を拭き、衣服を取り替えましょう。水分補給も忘れずに行いましょう。



靴の選び方

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

靴を選ぶポイント

- 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るか？
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、適度な弾力性がありますか？
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。かかとが手でねじれる場合は、柔らかすぎです。