

# ほけんだより ~ラポール~ 9月号

るんびに一保育園 子ども未来部幼児課



厳しい暑さが続いています。気象庁の予報によると、向こう3か月の気温は平年より高くなる見込みで、今年は厳しい残暑の日々がまだまだ続きそうです。暑さによる疲れや夏バテで体調を崩していませんか？暑い夏だからこそ、ぬるめのお風呂にゆっくりつかり、絵本を読むなどして寝る前はくつろぐ時間を過ごし、質のよい睡眠をたっぷり取れるようにしましょう。

## 生活リズムを見直しましょう

残暑が続く中、運動会練習が始まります。熱中症の予防のためにも「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムで体調管理をお願いします。

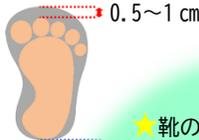


## 靴えらびのポイントは...

お子さんの靴は、足に合っていますか？合わない靴をはき続けていると、足をはじめからだの他の部位の成長・発達に影響し、転倒などの事故にもつながります。靴がお子さんの足に合っているか、また、はき方などもチェックしてみましょう。

- つま先** 0.5~1 cmの余裕があり、指を全て動かせる
- 甲** ベルトやひもで調節でき高さが合っている
- かかと** 足をしっかり支えている
- 靴底** 足の動きに合わせて曲がる

- 小すぎる→指が丸まり骨の成長を妨げます。
- 大きすぎると→扁平足や足指の変形、外反母趾、巻き爪などのリスクがあります。



★靴の買い替えの目安は  
3歳ぐらまでは3か月ごと  
3歳ごろからは半年ごと  
です。足に合った靴を選んであげましょう。



## 万一の備えは大丈夫ですか？



### 9月1日は防災の日

もしもの時、すぐに取り出せるよう決まった場所に防災グッズを用意しておきましょう。定期的に中身をチェックするのを忘れずに。

#### 乳幼児がいる家庭で準備しておきたいものリスト

- ✓防災頭巾・ヘルメット・帽子
- ✓抱っこひも
- ✓おむつ・パンツ
- ✓おしりふき
- ✓粉ミルク・哺乳瓶
- ✓ベビーフード
- ✓母子手帳・健康保険証
- ✓おもちゃ
- ✓着替え
- ✓ビニール袋
- ✓ホイッスル・笛

★オムツや着替え等は定期的に見直してサイズの合ったものを準備しておきましょう

### 9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱はありますか？いざという時のために必要なものをそろえておくと安心です。こちらも時々中身のチェックをして、補充などをしておきましょう。

#### 救急箱の中身チェックリスト

- ばんそうこう(いくつかサイズがあると◎)
- 包帯
- 脱脂綿
- ティッシュ
- ガーゼ
- テープ
- はさみ(小さめ)
- ポリ袋
- 綿棒
- 毛抜き
- 体温計
- 消毒薬・外傷用薬品など

