



# ほけんだより9月号

平成27年9月1日  
社会福祉法人三心会  
織笠保育園

朝夕涼しくなり秋の気配が感じられます。季節の変わり目には体調を崩すことがあるので十分注意しましょう。今年の中秋の名月は9月27日です。何かと慌ただしい毎日ですが、お子さんと一緒に秋の夜空に輝く月をながめるひとときを楽しんでみてはいかがでしょうか。

**9月1日は防災の日**  
**9月9日は救急の日です。**

もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ懐中電灯などを用意しておきましょう。

おうちの中にも事故や、けがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐため、今一度確認をしてみましょう。

**8月の感染症情報**

とびひ 2名  
手足口病 1名

**秋は薄着の服装で**

9月も後半になると肌寒く感じる朝が増え、つつい子どもに厚着をさせたくなくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、かぜを引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。“大人より1枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、じょうずな体温調節を行いましょう。

**きもちをことばに**

子どもがなかなか泣き止まない。ぐずって、機嫌が悪い。それは、「わかってほしい」というサインかもしれません。子どもが何か嫌な思いをした時は、「いやだったね」「くやしいね」と、優しく声をかけて子どもの気持ちに寄り添ってあげてください。そうすれば子どもも、おうちの方がわかってくれていることに安心しながら、気持ちを上手に表現する力を身に着けていきます。気が付いた時ちょっと一言を習慣に。

**“とんび座り”に気をつけて!**

割座、女の子座り、ぺちゃんこ座りなどともいわれ、下肢の形が正座の崩れたW型（飛んでいるとんびの翼に似ている）、両かかとの間にお尻をぺたんと落とした座り方です。この“とんび座り”は股関節に負担をかけ、大腿骨の捻くれにつながるようです。

子どものうちは関節が柔らかくこの座り方が習慣になりやすいのです。習慣化して大腿骨の捻くれが固定しないように、「内線歩行」にならないように、子どもがこの座り方をしていたら、ご家庭でもそっと足を前に投げ出して座らせる形に直してあげて下さい。