



# 9月 ほけんだより



平成 28 年 9 月 1 日

織笠保育園

暑い夏を元気いっぱい過ごした子どもたちですが、最近は朝夕涼しくなり夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期となりました。運動会の練習も始まり体は疲れていますので、規則正しい生活リズムを心掛け、体調を崩さないように気を付けましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5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ましょう。

### 〈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。



## 9月9日は救急の日

ご家庭に救急箱の用意はありますか？いざという時にすぐ取り出せるように、必要な物をそろえておくことで安心です。

### 入れておくと便利な物

- ・薬 ・ガーゼ ・体温計
- ・つめ切り ・ピンセット
- ・テープ ・ばんそうこう
- ・綿棒 ・脱脂綿 ・包帯
- ・はさみ ・冷却シート 等

- 時々中身をチェックして、使用期限の切れた薬品の入れ替えや補充をするようにしましょう。
- 子どもの手が届かないところに置くようにしましょう。

## くつの選び方

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。

## くつを選ぶポイント

- 足に合わせて調整できるマジックテープ等の付いた物
- つま先に子どもの指が一本入る程度ゆとりがある物
- くつ底に弾力がある物
- 布製で通気性がよい物