



9月 ほけんだより



今年の夏はかなり暑かったですね。厳しい残暑も長くなりそうです。しかし、9月…暦のうえでは秋ですね。朝晩が少しずつ涼しくなっていく秋を感じられるのかも知れません。夏の疲れと季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。これからの時期は運動会や遠足等のイベントが目白押しです。元気に活動に取り組んでいけるよう、しっかり栄養・休養・睡眠をとり体調と生活リズムを整えていこうにしましょう。



防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。また最近は大雨や台風などの自然災害も甚大化しています。災害やもしもの時に備え、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。自宅周囲のハザードマップ(土砂災害・浸水害)や指定避難所の確認を行い、災害時や非難時の連絡手段・連絡方法の確認も行いましょう。

家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。
子どもの事故を防ぐために、いま一度確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物
(薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、楊枝や耳かき等の先が尖ったもの、硬貨、ボタン電池、お子さんが飲み込める大きさの細かい物など)
※豆類、おもちゃのビーズ、消臭ビーズ等、ツルツルして小さくて丸いものは、鼻・耳に入った場合は取れなくなります!!
- 踏み台になる物はベランダや窓の下に置かない。} 窓からの転落事故事例多数あり!!
窓のそばにベッドを設置しない。
- 窓や玄関には子どもの手の届かない所に鍵を追加する。
- (特に乳児)階段の前後にゲートの設置を考慮する(転落防止)。
- コンセント(壁付・延長コード)などをいたすらできないようにする。
- 遊び食べに注意する(食べ物が喉に詰まることがある)。
- 浴室にはお子さん1人で勝手に入れないように工夫する。入浴中も浴槽内では目を離さない。
- (ドラム式)洗濯機に入らないようにチャイルドロックをかけて蓋を閉めておく。
- ドアの開閉時に指や手を挟み込まないように注意する。



自宅内の安全対策を見直して大人も子どもも事故や怪我から身を守りましょう



靴の確認をしましょう!!

～ その靴…足に合ってますか? ～

靴が足に合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育ち、姿勢が悪くなってしまいます。小さい靴・つま先が細い靴では、爪が縦に割れたり巻き爪の原因となることもあります。成長著しい乳幼児の時期こそ適切な靴選びが重要です。子どもの足の成長は早いので3～6ヶ月に一度はサイズを確認しましょう。

調整ベルトがついている

足を固定し足と靴を一体化させます。ベルトがほつれてきていないか、しっかり止まるか確認しましょう。



つま先にゆとりがある

理想は5mm。すぐに成長することを考えて、5～9mmのゆとりがある靴にしましょう。指が自由に動かせるように、つま先が広がって厚みがあることや、歩き易いように足先が曲がりやすい事も大切です。

柔らかく、クッション性のある靴底

足の動きに合う柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要。踵が高い靴は歩きにくく、前に転びやすくなるので子どもには不向きです。

※たくさん歩くことで強い足や骨格を作っていきます。靴は見た目やオシャレより機能を重視して選んでください。
※おさがりの靴は、履き癖がついていたり、中敷きや靴底がすり減っていたりして、転倒やけがの原因にもなります。使用する際はサイズ以外にも履き口・中敷き・靴底の確認をしましょう。