



# ほけんだより

平成30年  
9月号  
明照保育園



元気いっぱい夏を過ごしてきた子ども達。希望保育中に、ヘルパンギーナや手足口病にかかったという報告がありました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとり体調を崩さないようにしましょう。

## 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。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。

また、子ども達にも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがにつながる危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、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、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- ・踏み台になる物はベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらできないようにする
- ・遊び食べに注意する（食べ物や喉に詰まることがある）
- ・浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する

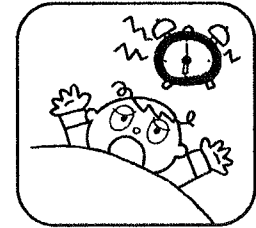


## 【生活リズムを整えましょう】

希望保育中、食事の時間が不規則になったり遅寝遅起きの習慣がついていませんか？保育園の生活習慣カレンダーも活用し朝の生活の見直しから、秋に向けてリズムを整えていきましょう。

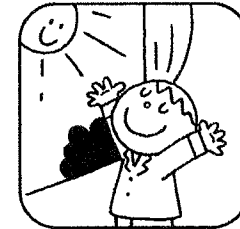
### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



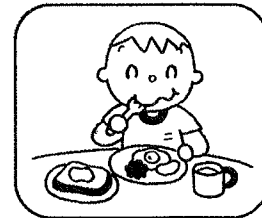
### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



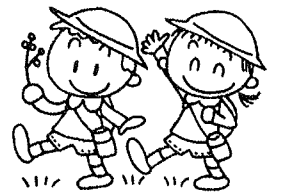
### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。



## 【足に合った靴を履いていますか？】

散歩、園外保育、そして秋に向けての運動会など、動くことの多いこの時期、今履いている靴は子どもの足に合っていますか？ サイズだけでなく足の幅等、定期的に確認しましょう？



子どもが大人と同じような歩行動作ができるようになるには、10歳くらいまでかかるといわれています。足の骨が形成される時期に、足に合わない靴を履かせると、発達を阻害し、変形したり扁平足になったりします。値段やデザインで選びがちですが、子どもの足に合った靴選びをしましょう。

★園では夏の間、サンダルやぞうりを中心に使用してきましたが、プールあそびが終わると、秋の運動会に向けて戸外で走り回る機会が増えてきます。  
ここからは、サンダル等と運動靴を両方使えるように運動靴を持って来ておいてください。

## 【おわりに】

身体の発達の著しい時期、朝食を食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下につながることもいわれています。しっかり食べて脳と身体を動かしましょう。

## 乳幼児のための非常用持ち出し袋

乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必ず必要になります。最低3日分は用意しておきましょう。

- 紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計
- 履き替えの靴 ○おやつ ○毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。

