

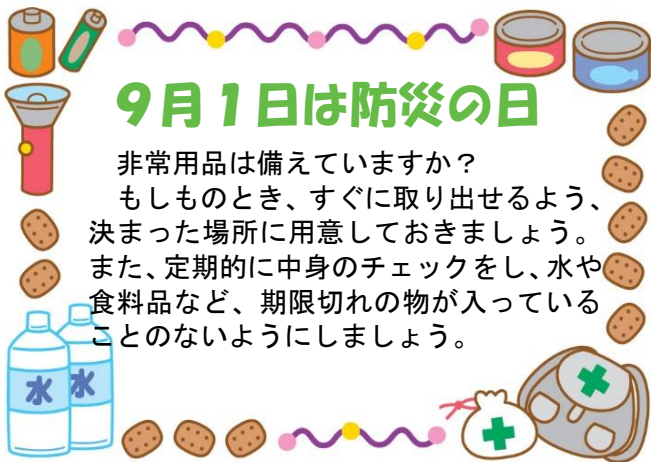


ほけんだより 9月号



令和2年9月1日発行
かくろ杜の保育園
看護師 大江温子

連日の猛暑で、思うように水遊びや外遊びができない日が続きました。9月になり、そろそろ夏の疲れが出る頃です。朝夕は涼しくなってきたので、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。



9月1日は防災の日

非常用品は備えていますか？
もしものとき、すぐに取り出せるよう、決まった場所に用意しておきましょう。また、定期的に中身のチェックをし、水や食料品など、期限切れの物が入っていることのないようにしましょう。

足に合った靴で 元気に遊ぼう！

すぐに成長するからと、つい、合わない靴を履かせていませんか？靴が合っていないと、不自然な足の使い方、歩き方のまま足が育つこととなります。成長著しいこの時期こそ、適切な靴選びが重要です。

これからの季節、外遊びやお散歩などで、くつを履く機会が多くなります。再度、見直してみましょう。



生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。お盆のお休みで、遅寝遅起きの習慣がついていませんか？朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

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。



★つま先にゆとりがある

すぐに成長することを考えて、5～9ミリのゆとりがあるものを。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も大切です。

★クッション性のある靴底

足にフィットする柔らかさと、地面からの衝撃を和らげるクッション性が必要です。

★脱ぎ履きしやすいデザインで

保育園では、1歳児から靴の脱ぎ履きを自分で行えるよう練習します。扱いやすい、マジックテープタイプのものや、大きく開口するものがおすすめです。

<お知らせ>

- 尿検査（以上児対象）を9月17日（木）に行います。
- 内科健診が10月13日（火）14：00～に変更になりました。今年度は、年1回健診となる予定です。
- 各健診では、医療者は、グローブ・マスク着用し実施します。歯科健診での使用器具とグローブは一人ずつ使い捨てとします。