

# 9月のほけんだより

令和2年9月1日発行  
よしかわ杜の保育園  
看護師：小葉智子

猛暑が続く、思うように水遊びや外遊びができない日々が続きましたね。9月になり、そろそろ夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑いですが、朝夕は少しずつ涼しくなってくるので、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、定期的の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ないようにしましょう。

## 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。この夏で、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。

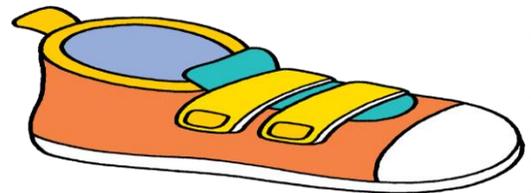
### 朝食をとる

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。



## 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なのです。これからの時期、運動会練習やお散歩などで、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。



### ★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ています。やりやすいよう、マジックテープタイプのもや、大きく開くものがおすすです。

内科健診のご協力ありがとうございました。爪の長さに対し指導を受け、お手紙にてお知らせさせていただきました。爪切りを、週1回習慣づけしていただき、園児が安全に過ごせるようご協力お願いいたします。爪の白い部分を少し残す程度で、角はやすりで削り丸くするのが理想です。足の爪は、スクエアオフの形が理想です。子供の爪は薄く弱いので、伸ばし気味にしていると割れてしまう事もあります。また、足に合った靴を履かないと、靴の中で足が動かなくなり余計な圧がかかり、爪が割れてしまいます。靴選びも大切です。

やすりに関しては、ガラス製品もあり、洗って何度も使用できるのでおすすです。

