



令和4年9月1日  
すくすくどろんこの会  
かぐろ社の保育園

統括看護師：山口 友恵

朝夕は段々と過ごしやすくなっていますが、まだ残暑は続きます。気温差で体調を崩しやすく、夏の疲れが出てくる頃です。しっかりと睡眠をとるようにしましょう。

また、暑さがやわらぎ外遊びの時間が増え、けがも多くなりやすい季節でもあります。9月9日は「救急の日」です。おうちの救急用品の見直しや応急手当の方法の確認をしておきましょう。

## くつの選び方

運動会練習が始まりますね。また、秋を探しに散歩に出かけることもあります。近年、扁平足の子どもが増えていますが、サイズが合っていないくつを履いていることが、原因の一つに挙げられます。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います。また、転びやすくて怪我にもつながります。

足に合ったくつを選び、思い切り遊ばせてあげましょう。

### くつの選ぶポイント

□ 甲の高さと幅は合っていますか？

足に合わせて調整できる、マジックテープの付いたくつなどがよいでしょう。

□ つま先にゆとりがあり、少し反り上がっていますか？

目安は、かかとに子どもの指が一本入る程度です。子どもはよくつまずくので、つま先が少し反り上がっている物を選びましょう。

□ くつ底は硬過ぎず、適度な弾力性はありますか？

適度な弾力性は衝撃をやわらげます。くつ底も曲がる物を選びましょう。

□ かかとは硬くしっかりしていますか？

かかと部分をしっかりと支えることで、安定した歩行ができます。かかとが手で簡単にねじれてしまう場合は柔らか過ぎです。

□ 素材は吸放湿性に優れていますか？

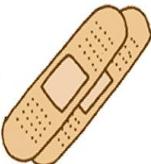
水分を吸収し、乾燥しやすい素材を選びましょう。

## 救急箱の中身、チェックしてますか？

CHECK!

### 紺創膏

けがをした部位に合わせて選べるよう、形やサイズをいくつか用意しておくと便利。



### はさみ

救急箱専用にしておくと衛生的で安心です。

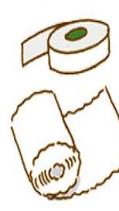


### 体温計



### ガーゼと 医療用テープ

傷口を保護したり、薬を塗った上にかぶせたりして使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいでしょう。



### 毛抜きや ピンセット

皮膚に刺さったとげを抜いたりするのに使います。



### 常備薬



### 薄着の習慣は 秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなります。子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

#### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようになります



#### 大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

### 職員定期PCR検査について

8月より、国からの要請に基づき、職員に対し定期的にPCR検査を実施しております。